N°12 DÉCEMBRE/JANVIER 2009

Cuisinez comme un Chef

NOUVELLE FORMULE

LES RECETTES DE FÊTES DE JOËL ROBUCHON

CAILLE CARAMÉLISÉE
POMME PURÉE TRUFFÉE

Fêtes Gourmandes

Nos recettes de chefs

Hélène Darroze
Alberto Herraiz
Bruno Oger
Michael Petit
Mathieu Viannay

étape par étape...

RÉVEILLONNER EN FORME : MODE D'EMPLOI

SPÉCIAL FOIE GRAS HUÎTRES VOLAILLES

LES SECRETS DE SERGE DUBS

MEILLEUR SOMMELIER DU MONDE

www.cuisinezcommeunchef.fr
T 09768 - 12 - F: 2,50 € - RD

DÉCEMBRE 2008 - JANVIER 2009 · CANADA 4,5 CAD - ÉTATS-UNIS 5,5 USD - GUADELOUPE / ST MARTIN / GUYANE / MARTINIQUE / RÉUNION 4 € - LUXEMBOURG 2,8 € - NOUVELLE CALÉDONIE 750 - POLYNÉSIE FRANÇAISE 800 - CAMEROUN 3500 - CÔTE D'IVOIRE 3500 - GABON 3500 - SÉNÉGAL 3500 - SUISSE 4,5 CHF

staub
en France

A TABLE

by Staub

en fonte émaillée / *enamelled cast iron*

www.staub.fr
Staub - 68230 Turckheim - France

MADE IN FRANCE

SOMMAIRE

PRODUITS DU MOIS

Les huîtres, une histoire vieille comme le monde 18
La truffe, le diamant de la cuisine 60
Le foie gras, star des fêtes 75

PAROLE DE FROMAGER

Plateaux de fromages pour les fêtes 110

VINS

Du bon usage du vin 43
L'Alsace de Serge Dubs 59
Accords avec la mer 67
Des bulles sans se ruiner 74

TOURS DE MAINS

Comment préparer simplement les saint jacques? 30
Comment réaliser une tarte au chocolat? 57
Comment préparer du saumon à l'aneth? 87

LA FOURCHETTE ET LA PLUME

Livres de chefs 116

BIEN MANGER

Fêtes réussies: mode d'emploi 106

PROPOS GOURMANDS

Il était une fois Paul Bocuse 52

ESCAPADE GOURMANDE

Moment de rêve chez Jean-Georges Klein 118

DOSSIER

Les volailles de fêtes, dindes, chapons, oie, etc. 92

SHOPPINGS

Comparatif : les machines à café 34
C'est tout beau : tenues de soirée 36
C'est tout bon :
dégustés et approuvés 50
douceurs à croquer 58

Cuisinez comme un Chef VOUS PRÉSENTE LES CHEFS DU MOIS

L'œuf cocotte et sa crème légère de champignons

Raviolis de langoustines aux truffes

Le baby burger au foie gras

La caille caramélisée, pomme purée truffée

Onctuosité au café

page **08**

LES RECETTES DE FÊTE DE JOËL ROBUCHON

ET SES TOURS DE MAINS

pages **30, 57, 87**

MATHIEU VIANNAY

"La Mère Brazier"

Lyon

Chaud froid de langoustines et chataîgne

Conchiglionis farcis aux gambas jus à la cardamome

Matelote de sandre et oreille de cochon

"Il s'est fait un nom dans le paysage gastronomique lyonnais. Et ce n'est pas près de s'arrêter puisqu'il vient de reprendre une véritable institution "La Mère Brazier".

page **20**

Travers de porc caramelisés aux épices et agrumes

Ananas poêlé pina colada

BRUNO OGER

Salade de noix de saint-jacques

Roulades de sole au persil

Turbot en cocotte

" A 42 ans et une cuisine précédemment auréolée de 2 étoiles Michelin, Bruno Oger se lance en solo et prépare l'ouverture d'un restaurant gastronomique au Cannet".

page **38**

Loup en papillote

Langoustines royales

HÉLÈNE DARROZE

"Hélène Darroze"
Paris

Noix de st-jacques à l'effilochée d'endives

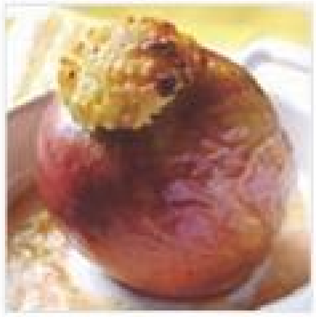
Velouté de topinambours

Nems de coquillages au gingembre

"L'accent joliment chantant de son sud-ouest natal, le sourire généreux, Hélène Darroze cuisine comme elle aime: intensément avec instinct et émotion."

page 62

Escalopes de foie gras de canard aux fruits caramélisés



Pommes rôties au riz au lait

MICHAEL PETIT

"Ernest Soulard"
St-Paul en Pareds

Foie gras de canard cuit à la vapeur et creme de coco

Foie gras de canard confit en terrine

Escalope de foie de canard au paind'épices

"Formé chez Joel Robuchon, il est revenu vivre dans sa Vendée natale et dirige la production d'un des produits les plus nobles qui soit: le foie gras".

page 80

Foie gras de canard en conserve à la fleur de sel

Foie gras de canard roti aux choux et pommes fruits

ALBERTO HERRAIZ

"Fogon"
Paris

Gaspacho d'anchois fumés et roquette

Dorade et légumes en friture

Tartare de bar aux huîtres

"Héritier d'une lignée de quatre générations de cuisiniers castillants, Alberto Herraiz est le chef d'orchestre du meilleur restaurant de gastronomie espagnole de Paris: le " Fogon".

page 94

Riz en paella au jambon

Crème catalane

A moins que vous n'arriviez de la lune, vous ne pouvez pas y avoir coupé. Car on ne cesse de nous le répéter, sur tous les tons, du matin au soir : c'est la crise. La galère, la récession, l'incertitude, la déprime, l'inquiétude. Bref, c'est l'enfer.

Heureusement, les fêtes arrivent avec leur cortège d'instants pétillants et savoureux, de délices indémodables, de soirées en famille, de chocolats, de truffe, de foie gras, de saumon fumé, de chapon, de marrons, de bûches, bref de quoi vous réconcilier avec la vie.

Les Fêtes sont la plus belle occasion de célébrer notre terroir unique au monde et nos produits d'exception. En période de crise, le patriotisme est une valeur sûre. Alors soyez patriotes, dégustez les plus grands mets de nos régions et soyez égoïstes, faites-vous plaisir.

Car que seraient les fêtes de fin d'année sans ces furtifs instants de bonheur pur, sans cette étincelle de magie absolument unique qui monte crescendo lorsqu'entourés des siens, on se lance dans la préparation du dîner. Pour une fois, la gourmandise est non seulement pardonnée mais encouragée, conseillée, prescrite, applaudie. En ces temps de sinistrose, les fêtes sont une douce parenthèse qui ne se refuse pas.

Depuis deux ans, autour de Joël Robuchon, les plus grands chefs français proposent dans Cuisinez Comme Un Chef des recettes pour tous les budgets, qu'ils mitonnent et adaptent pour vous, vous transmettant leur savoir-faire et leur amour pour cet art merveilleux qu'est la cuisine. Qu'ils en soient remerciés.

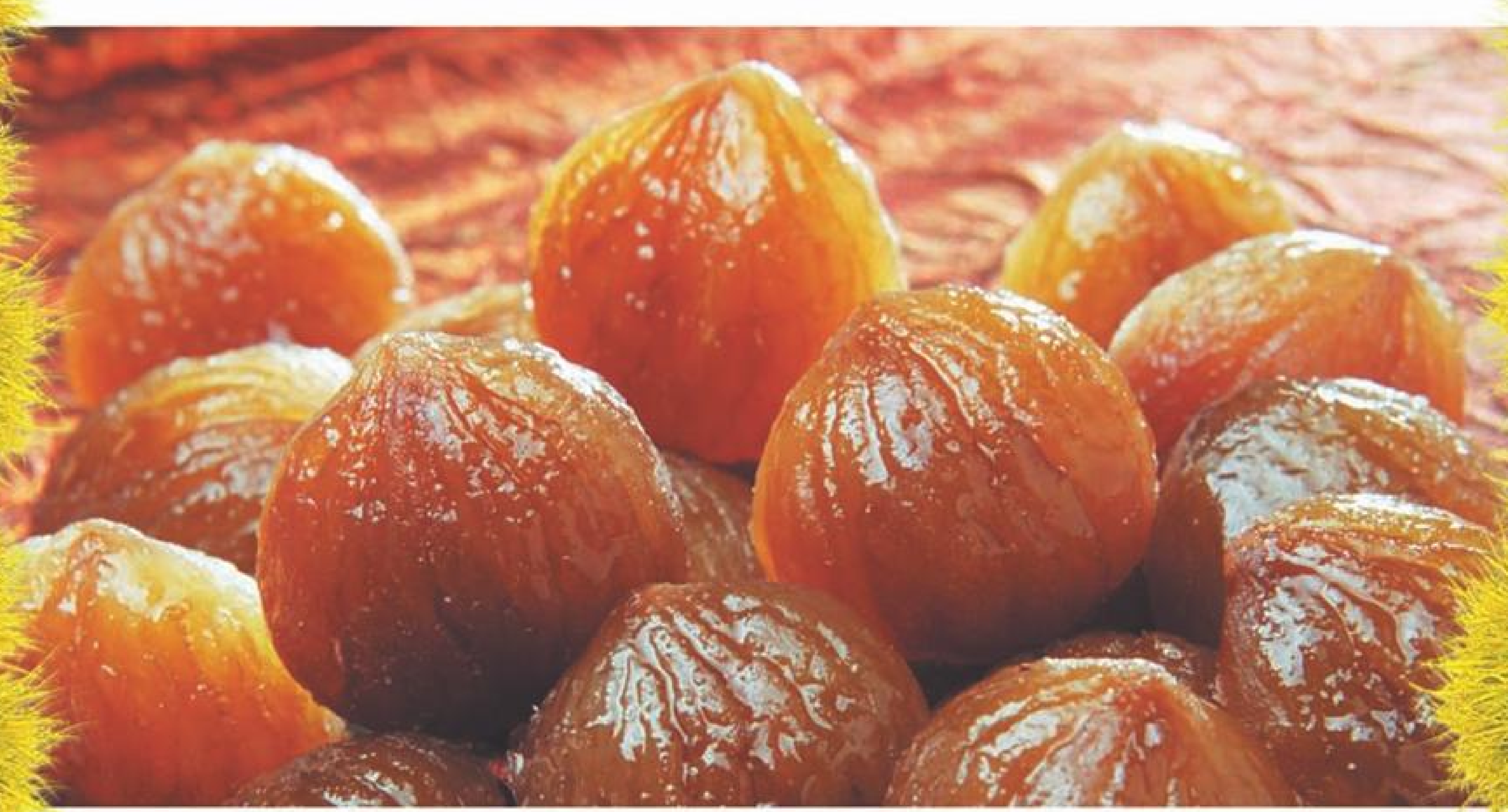
Lorsque vous rejoindrez vos fourneaux pour cuisiner pour ceux que vous aimez, n'oubliez pas que vous avez la chance de faire partie d'une grande et belle famille : celle des gourmets.

Nous vous souhaitons de délicieuses fêtes de fin d'année.

GUY JOB...
Directeur de la Rédaction

Faites-vous plaisir !

Offrez des Marrons Glacés de l'Ardèche



rendez-vous sur

www.clementfaugier.fr

depuis 1882, le meilleur des Marrons Glacés

-10% de réduction sur toute commande de marrons glacés hors promotions en utilisant le code CCUC2008. Offre valable uniquement en France métropolitaine jusqu'au 15 janvier 2009.

Nouveauté 2008 : Fondants à la Crème de Marrons de l'Ardèche

Retrouvez le goût unique et inimitable de notre crème de marrons dans un fondant onctueux et savoureux

CRÈME DE MARRONS
Clément Faugier
PRIVAS FRANCE
MARRONS GLACÉS

L'ŒUF COCOTTE ET SA CRÈME LÉGÈRE DE CHAMPIGNONS

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : >30 MINUTES ▪ CUISSON : 27 MINUTES

▪ PRÉVOIR : 4 VERRES À COCKTAIL

À vos paniers

- 4 œufs de poule
- 1 botte de persil plat
- 250 gr de champignons de Paris
- 2 dl de crème liquide
- 2 dl d'eau
- 200 gr de champignons des bois selon disponibilité : girolles, cèpes, mousserons ou mélange
- 20 gr de beurre
- 1 échalote
- Huile de pépins de raisin
- Sel, poivre du moulin

1 Effeuiller le persil et le cuire 5 min dans l'eau bouillante salée. Le rafraîchir dans de l'eau glacée et l'égoutter en pressant bien pour retirer l'eau. Réduire en purée au mixeur. Réserver. Nettoyer les champignons de Paris et les émincer.

2 Dans une poêle anti-adhésive, faire sauter les champignons dans 1 c. à s. d'huile de pépins de raisin, les égoutter et les mettre dans une petite casserole. Déglacer la poêle avec les 2 dl d'eau. Verser ce bouillon sur les champignons avec la crème liquide. Couvrir et laisser mijoter doucement à couvert pendant 30 min.

3 Passer au travers d'une passoire fine, bien presser avec une petite louche pour retirer tout le jus. Réserver dans la casserole couverte. Nettoyer les champignons des bois et ciseler finement l'échalote. Déposer au fond de chaque verre à cocktail 1 c. à c. de purée de persil, casser un œuf par dessus. Filmer hermétiquement les verres avec du film cuisson et cuire au fou vapeur à 68 degrés pendant 27 min.

4 Retirer le film, assaisonner l'œuf d'une pincée de sel et d 'un tour de moulin à poivre. Dans une poêle, rissoler les champignons des bois avec une noix de beurre et l'échalote ciselée. Assaisonner de sel et de poivre.Déposer 1 cuillère de champignons sautés dans chaque verre et napper de crème de champignons bouillante émulsionnée à la dernière minute au mixeur plongeur.

Conseils de chef

▪ Au besoin, cuire les champignons de Paris en 2 fois. Une première pour qu'ils rendent leur eau de végétation et une deuxième pour les saisir.

▪ Le blanc d'œuf doit être juste coagulé et le jaune encore coulant, respectez bien les températures de cuisson.

Version "Truffe"

En saison, la truffe se marie très bien avec l'oeuf.
Utiliser les parures finement hachées que vous incorporerez à la crème de champignons.
Et pour remplacer les champignons poêlés, râper au moment de servir, quelques lames de truffe.

A déguster avec

▪ Un champagne blanc brut, vineux et un peu évolué. pourquoi pas un vieux millésimé.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

RAVIOLIS DE LANGOUSTINES
AUX TRUFFES

▪ POUR 5 PERSONNES ▪ ENVIRON : 15 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : <30 MINUTES ▪ CUISSON : 3 MINUTES
▪ PRÉVOIR : UN EMPORTE-PIÈCE ROND

À vos paniers

- 30 queues de langoustines moyennes
- 8 gr de truffe
- 20 carrés de pâte à raviolis
- 5 cl de bouillon de légumes
- 5 cl de fond de veau
- 25 cl de jus de truffe
- 50 gr de foie gras en terrine
- 70 gr de beurre
- 1 cœur de chou vert
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin.
- Sel et poivre du moulin

1 Décortiquer les queues de langoustines. Les saler, les poivrer. Hacher très finement la truffe. Déposer sur un plan de travail 20 carrés de pâte côte à côte sans les chevaucher. Sortir le beurre et le foie gras à température ambiante.

2 A 1 cm du bord de chaque carré, déposer 1 queue de langoustine surmontée d'une demi-queue. Poudrer de truffe hachée et recouvrir d'un carré de pâte. Bien appuyer tout autour pour bien souder la pâte. A l'aide d'un emporte pièce rond, leur donner une forme régulière. Réserver ces 20 pièces de raviolis sur une assiette au frais.

3 Travailler le foie gras et 50 gr de beurre jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réserver ensuite au frais. Faire chauffer le bouillon, le fond de veau et le jus de truffe. Amener à ébullition durant 30 sec et réserver dans la casserole.

4 Tailler le cœur de chou en chiffonnade (fines bandes de 2mm de large), la blanchir 1min dans une casserole d'eau bouillante salée, rafraîchir dans l'eau glacée et bien égoutter dans une passoire. Sortir les raviolis 1/4 d'heure avant de les pocher.

5 Amener une grande quantité d'eau salée à ébullition, ajouter l'huile. Pocher les raviolis pendant 3 min et les égoutter sur un linge. Réchauffer la chiffonnade de chou dans 20 gr de beurre mousseux, assaisonner. Réchauffer la base de sauce et la monter au beurre de foie gras. Dresser les raviolis accompagnés de la chiffonnade de chou et terminer par un généreux cordon de sauce et par une pincée de truffe hachée.

Conseils de chef

▪ Au besoin, cuire les champignons de Paris en 2 fois. Une première pour qu'ils rendent leur eau de végétation et une deuxième pour les saisir.
▪ Le blanc d'œuf doit être juste coagulé et le jaune encore coulant, respectez bien les températures de cuisson.

La pâte à raviolis

A préparer la veille de préférence

- 250 gr de farine, 1 dl d'eau bouillante, 2 gr de sel, 20 gr de saindoux

Mettre tous les ingrédients ensemble dans un mixeur ou les travailler à la main dans un grand saladier. Vous devez obtenir une pâte homogène. Elle est de nature un peu collante, il faut donc bien la fraiser (l'écraser avec la paume de la main) sur un plan de travail. Emballer la boule de pâte dans un linge propre et laisser reposer au frais. Le lendemain, abaisser régulièrement et détailler des carrés.

A déguster avec

▪ Le plus suave et le plus charmeur des Côtes-du-rhône blancs : un Condrieu.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

LE BABY BURGER
AU FOIE GRAS

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE

▪PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 8 petits buns de 17 grammes en brioche parsemés de graines de sésame.
- 8 petits steaks hachés de 40 gammes dans l'onglet, moulés de la taille des buns.
- 8 petites escalopes de foie gras de 15grs
- 1 cuillère à soupe de julienne de poivrons rouges
- 1 cuillère à soupe de julienne de poivrons verts
- 1 cuillère à soupe de julienne de poivrons jaunes
- 4 cuillères à soupe de sauce aigre-douce (voir recette)
- 2 tasses à thé de pousses de cresson
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette.
- 2 oignons nouveaux taillés en fines rouelles
- Huile d'olive, sel fin, poivre noir du moulin

1 Découper les buns en 2 à mi hauteur. Dans une petite poêle faire revenir rapidement les juliennes de poivron avec 1 c. à s. d'huile d'olive, assaisonner avec du sel fin et du poivre du moulin, réserver au chaud.

2 Dans une autre poêle, saisir les escalopes de foie gras assaisonnées des deux côtés, réserver sur une petite assiette au chaud puis poêler les steaks hachés assaisonnés dans la graisse de fonte des foies gras. Réserver sur une petite assiette au chaud.

3 Sous le grill du four mettre à dorer les demi-buns du côté intérieur.
Dans un saladier, assaisonner les pousses de cresson avec la vinaigrette et procéder au montage .

4 Répartir les juliennes de poivrons sur les parties inférieures des buns, napper de sauce aigre-douce, déposer alors les steaks hachés puis les escalopes de foie gras. Recouvrir avec les pousses de cresson et parsemer avec les rouelles d'oignons nouveaux. Terminer avec un tour de moulin à poivre avant de recouvrir avec les parties supérieures des buns.

Conseils de chef

■ Accompagner ces burgers de frites maison.
■ Adapter le degré de cuisson des steaks selon votre goût en évitant la surcuisson
pour avoir une viande tendre à cœur.

A déguster avec

■ Un vin rouge soyeux et élégant. Un Pessac-Léognan rouge par exemple.

Sauce aigre-douce

- 100 grs de sucre cassonade
- 100 grs de vinaigre de vin rouge
- 300 grs de ketchup épicé
- 100 grs de sauce soja claire
- 50 grs de gingembre frais haché finement

Préparer un caramel avec les 100 grs de sucre et 4 cuillères à soupe d'eau, déglacer avec le vinaigre et la sauce soja, ajouter le ketchup épicé et laisser mijoter l'ensemble jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux.

Ajouter alors le gingembre haché, mélanger et débarrasser dans un petit récipient.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

LA CAILLE CARAMÉLISÉE
POMME PURÉE TRUFFÉE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 7 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : >30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 4 cailles de 300 gr vidées
- 80 gr de beurre
- 4 c. à s. de jus de poulet
- Huile d'arachide
- Sel fin, fleur de sel et poivre du moulin

Sauce sirupeuse :

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 gousse d'ail haché
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pomme purée

- 300 gr de pommes de terre ratte en peau bien lavées
- 80 gr de beurre
- 25 cl de lait tiède
- 2 c. à s. de truffes noires hachées
- 1 c. à s. de ciboulette finement ciselée

1 Préparer la sauce : dans un saladier, verser la sauce soja, le miel d'acacia, la gousse d'ail, l'huile d'olive. Mélanger le tout au fouet. Réserver au réfrigérateur. Dans une casserole, mettre les pommes de terre avec la peau, couvrir d'eau froide, saler et laisser cuire 30 min à petite ébullition.

2 Une fois cuites, les peler, les passer au moulin à purée en incorporant le beurre frais et le lait tiède. Saler et réserver cette purée au chaud.

3 Lever les suprêmes et les cuisses. Saler et poivrer. Dans un sautoir, verser 1 filet d'huile et 20 gr de beurre, colorer les cailles sur toutes les faces et les débarrasser après avoir obtenu une jolie coloration. Retirer l'excédent de graisse du sautoir.

4 Remettre les cailles dans le sautoir et sur feu très doux, les arroser de la sauce sirupeuse pendant 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées et enrobées de cette sauce. Lever les cuisses de caille ainsi que les suprêmes à l'aide d'un couteau.

5 Ajouter la truffe hachée et la ciboulette à la purée. Ranger les suprêmes et les cuisses dans les assiettes. Déposer 1 cuillère de purée à côté des cailles et arroser de jus de poulet. Terminer par quelques grains de fleur de sel sur les cailles et un tour de moulin à poivre.

Conseils de chef

▪ Vous pouvez ajouter quelques lames de truffe fraîche sur la purée et accompagner le tout d'une salade d'herbes aromatiques.

A déguster avec

▪ Un vin rouge tout en finesse pour ne pas contrarier la chair délicate de la caille, un Châteauneuf-du-Pape 2005

Version "foie gras"

Pour que vos cailles aient encore plus un air de fête, vous pouvez farcir les 8 suprêmes au foie gras.

Détailler 8 bâtonnets (4cm de long, 1 cm d'épaisseur) de foie gras cuit. Inciser les suprêmes de façon à pouvoir glisser le bâtonnet de foie gras au coeur du suprême.

Rabattre les chairs pour redonner la forme originelle au suprême, l'entourer bien hermétiquement d'un film alimentaire et les cuire à la vapeur (70, 80°C) pendant 30 minutes.
En fin de cuisson, retirer le film et les colorer au sautoir dans un mélange d'huile et de beurre.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

ONCTUOSITÉ AU CAFÉ

▪ POUR 6 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : >30 MINUTES ▪ TEMPS DE PRISE POUR LA GELÉE : 2 HEURES
▪ PRÉVOIR : 6 COUPELLES, 1 POCHE À PÂTISSERIE MUNIE D'UNE DOUILLE CANNELÉE

1 Préparer la gelée au café : faire tremper la gélatine dans l'eau très froide. Faire bouillir le sucre et l'eau, ajouter les cafés expresso et enfin dissoudre la gélatine bien égouttée.
Verser cette préparation dans 6 coupelles individuelles, compter environ 30 gr de gelée par personne. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 2 h.

2 Préparer la crème praliné : faire fondre le chocolat au bain-marie, la température du chocolat doit être d'environ 32 degrés. Ajouter le praliné en pâte, mélanger légèrement et incorporer la crème fouettée pas trop montée.

3 Prendre une poche pâtissière munie d'une douille cannelée, la garnir de la crème praliné. Préparer la chantilly au café : monter la crème fleurette en chantilly avec l'extrait de café. Réserver au frais.

4 Dressage : au moment de servir, faire une belle rosace de crème praliné sur la gelée au café, surmonter d'une quenelle de glace café et d'une cuillère de chantilly au café. Terminer par 1/2 biscuit spéculoos écrasé.

À vos paniers

Gelée au café

- 6 expressos d'environ 150 gr
- 1 feuille (2gr) et demie de gélatine
- 25 gr de sucre
- 30 gr d'eau

- Crème praliné
- 120 gr de crème chantilly
- 25 gr de praliné noisette en pâte
- 30 gr de chocolat au lait

Chantilly au café

- 150 gr de crème fleurette
- 15 gr de trablit (extrait de café)

- Glace café
- 3 biscuits de type « spéculoos »

La chantilly

Pour être sûr de bien faire monter votre chantilly, suivez ces quelques conseils:

1 Entreposer le saladier dans lequel vous allez monter votre crème au réfrigérateur ou poser le saladier sur un saladier plus grand contenant des glaçons

2 Choisir une crème liquide riche en matière grasse (au moins 30%) et l'utiliser bien froide

3 Mettre les branches (fouets) du batteur électrique ou le fouet à main au congélateur quelques minutes

4 Commencer en fouettant à petite vitesse et accélérer une fois que la crème commence à épaissir

5 Ne pas trop la monter au risque de la voir tourner en beurre

Conseils de chef

▪ Le « spéculoos » apportera du craquant à cette recette, vous pouvez également utiliser un sablé breton.

A déguster avec

▪ Pourquoi pas un vieux rhum ambré.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

L'huître
Une histoire vieille comme le monde

Les plus anciens fossiles ont 230 millions d'années et la France peut s'enorgueillir d'en être le plus gros consommateur!

Les Grecs les ramassaient sur les bancs naturels et s'en régalaient. Ils se servaient des coquilles pour voter ce qui serait à l 'origine du mot ostracisme (ostrakon : coquille).
Les Romains étaient aussi de grands amateurs d'huîtres. Ils les faisaient venir de Gaule avant d'organiser leur élevage. Les huîtres des Romains étaient des huitres plates.

De l'huître plate à l'huître creuse

Ici, depuis le Moyen Age, on adore les huîtres, on a retrouvé, provenant de ces temps anciens, d'énormes monticules de coquilles qui en sont la preuve. Au 16ème siècle le commerce de l'huitre vers Paris prend son essor. C'est alors qu'apparaissent des déjeuners où l'on ne sert que des huitres.
Un amateur peut en engloutir jusqu'à 150 par repas !
Les huîtres ont de plus en plus de succès. Sous Napoléon III apparaissent les premiers parcs pour reconstituer les bancs naturels et on encourage l'importation d'huitres d'autres pays. On cultive alors l'huître plate et l'angulata qui provient de l'embouchure du Tage. Elle est tout d'abord introduite à Arcachon puis arrive accidentellement à Marennes-Oléron. En 1868, un navire « le Morlaisien » venu s'abriter lors d'une tempête, est obligé de jeter sa cargaison d'huîtres à la mer, la croyant perdue. Cette «portugaise » va sauver les exploitations ostréicoles lorsqu'une épizootie décime les huîtres plâtes dans les années 20. Mais à son tour, elle est frappée d'une terrible épizootie qui la décime presque totalement. Devant cette catastrophe, les ostréiculteurs, repeuplent les côtes avec une espèce résistante qui provient du Japon. Cette huître, qui s'est fort bien acclimatée à nos rivages, est la creuse, qui continue à ravir nos papilles.

Les français sont les plus grands consommateurs d'huîtres !

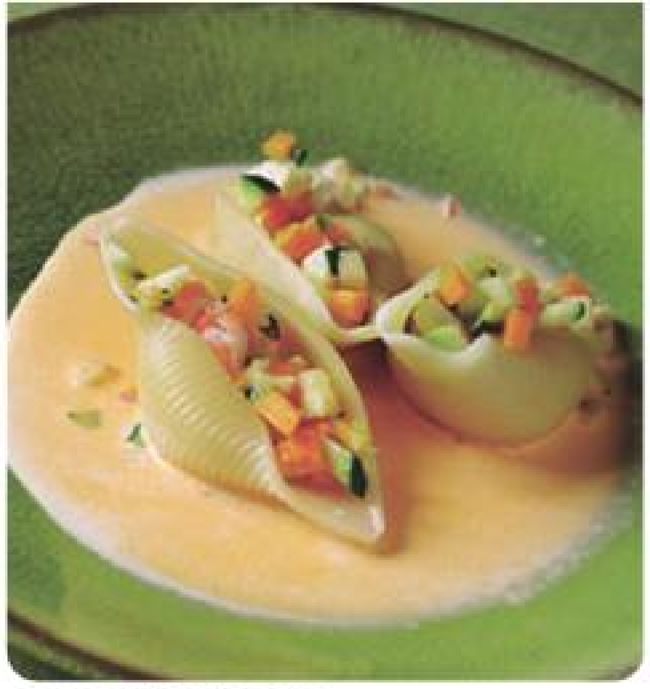
La France est le premier producteur d'huîtres en Europe et le quatrième mondial et c'est nous qui en mangeons le plus.
Les huîtres « de pleine mer » sont élevées dans des parcs en pleine mer (Arcachon, Bretagne, Ile de Ré, Normandie, Vendée). Celles du bassin de Marennes-Oléron ont la particularité d'être affinées en « claires », des anciens marais salants.
Les « claires » sont affinées quelques jours ; les « fines de claires » pendant 1 à 2 mois à raison de 40 huîtres par m2 ; les « spéciales de claires » sont affinées pendant 4 à 5 mois à raison de 5 à 10 huîtres par m2.
Les « côtes bleues » viennent de l'étang de Thau dans l'Hérault.

Anne Hudson

Cuisinez comme un Chef

PORTRAIT DE
MATHIEU VIANNAY

CHAUD FROID
LANGOUSTINES CHATAÎGNES



CONCHIGLIONIS
AUX GAMBAS

Il s'est fait un nom dans le paysage gastronomique lyonnais. Et ce n'est pas près de s'arrêter puisqu'il vient de reprendre une véritable institution « La Mère Brazier ». Objectif : dépoussiérer les fourneaux tout en conservant « l'âme et l'esprit ».

La mère Brazier, c'est lui !

Points de repère

1971 Naissance à Paris

1990 Diplôme de l'Ecole supérieure de cuisine Ferrandi

1990 Commis chez Apicius, à Paris

1998 Reprise du restaurant « Les Oliviers »

2001 Ouverture du restaurant Mathieu Viannay

2004 Meilleur Ouvrier de France

2005 Une étoile Michelin

2008 Le restaurant Mathieu Viannay devient le restaurant « M »

2008 Reprise du restaurant « La Mère Brazier »

Votre dernier coup de fourchette ?
C'était au Ritz, à Paris.

La boisson qui vous rend meilleur ?
Le Bourgogne.

Qu'est-ce qui vous met l'eau à la bouche ?
L'odeur d'un poulet rôti. Hier, aujourd'hui, demain.

Votre menu de fête idéal ?
Crustacés, caviar et champagne, les trois C, indispensables.

Un cadeau parfait dans la hotte du Père Noël ?
Du bonheur, rien que du bonheur.

Votre ingrédient fétiche ?
Le beurre.

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
Le pâté en croute.

L'ingrédient qui représente le plus les fêtes de fin d'année ?
Le foie gras et le chapon, ex aequo.

Votre gourmandise inavouable ?
Les bonbons.

Votre recette de vie ?
Le travail, le plaisir et les amis.

Votre péché mignon ?
Du gros pain et du beurre.

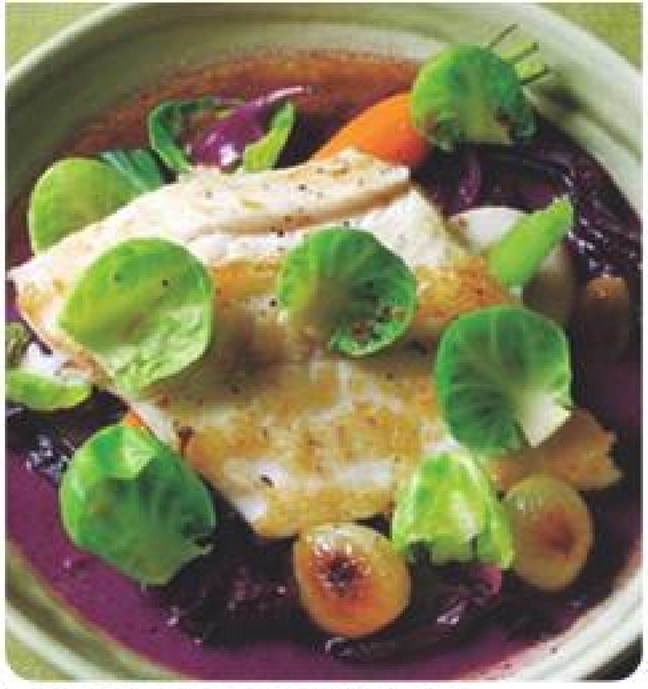
A Noël, que consommez-vous sans modération ?
Le chocolat.

Votre madeleine de Proust ?
La mienne !

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Savoir jouer d'un instrument.

Si vous étiez un plat ?
Un poulet rôti, croustillant dehors et tendre dedans.

Un voyage gastronomique lointain ?
Le Japon.



MATELOTE DE SANDRE
ET OREILLE DE COCHON

TRAVERS DE PORC
AUX ÉPICES ET AGRUMES

ANANAS POÊLÉ
PINA COLADA

A la Mère Brazier Mathieu Viannay fait redécouvrir les classiques de la célèbre cuisinière

Votre saison préférée ?
Le printemps.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Menuisier. J'aime l'idée de travailler la matière, de la transformer. D'une certaine façon, cela se rapproche de la cuisine.

Vos adresses secrètes ?
Colette Sibilia (Les Halles de Lyon) pour la charcuterie, Renée Richard (Les Halles de Lyon) pour le fromage, Vavro & Co (Lyon, 6ème arrdt) et Antic Wine (Lyon, 5ème arrdt) pour le vin.

Orianne Nouailhac

CHAUD FROID
DE LANGOUSTINES ET CHATAÎGNES

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 8 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 23 MINUTES

À vos paniers

- 6 queues de langoustines décortiquées
- 250 g de châtaignes cuites, sous vide
- 1 branche de céleri
- 2 échalotes pelées et émincées
- 1 dl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 verre de vin blanc sec
- Sel fin, fleur de sel et poivre du moulin

①

②

③

④

⑤

1 Effiler et ciseler le céleri, réserver quelques feuilles pour la présentation. Faire suer sans coloration dans 1 c.à.s. d'huile d'olive les échalotes et la branche de céleri 3 à 4 min. Ajouter les châtaignes, bien mélanger, mouiller avec le vin, amener à ébullition puis couvrir à hauteur d'eau, porter à frémissement et laisser mijoter 15 à 20 min.

2 Préparer une sauce vinaigrette avec le vinaigre balsamique, du sel fin, du poivre du moulin et 3 c. à s. d'huile de noisette. Mixer les châtaignes avec le céleri, les échalotes et le bouillon de cuisson afin d'obtenir une purée bien lisse, assaisonner ensuite de sel fin puis la débarrasser dans un récipient. Laisser refroidir à température ambiante et entreposer au réfrigérateur.

3 Fouetter énergiquement la crème liquide bien froide dans un saladier placé dans un plus grand contenant des glaçons jusqu'à ce qu'elle tienne entre les branches du fouet et qu'elle soit ferme. Incorporer petit à petit cette crème fouettée à la purée de châtaigne froide. Réserver au réfrigérateur.

4 Saler modérément et poivrer les queues de langoustines sur le ventre uniquement. Chauffer 1 filet d'huile d'olive, bien les dorer puis les retourner. Déglacer avec 2 c. à s. de vinaigrette, débarrasser sur une grille.

5 Dresser en dôme la purée de châtaigne froide dans 2 petites assiettes creuses, disposer dessus les queues de langoustines chaudes, assaisonner de fleur de sel et d'1 trait de vinaigrette, terminer par quelques feuilles de céleri.

A déguster avec

▪ Un Saint-Joseph blanc pour sa rondeur, sa fraîcheur et sa remarquable complexité.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

PLAT

CONCHIGLIONIS FARCIS AUX GAMBAS
JUS À LA CARDAMOME

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 25 MINUTES

À vos paniers

- 3 gambas royales
- 6 gros conchiglionis (pâtes italiennes en forme de coquille d'escargot, de coquillage)
- 1 carotte émincée
- 1/2 oignon émincé
- 1/2 courgette (+ ou - 60 g)
- 1 morceau de céleri rave (+ ou - 60 g)
- 1 branche de basilic + 3 feuilles
- 2 capsules de cardamome
- 1/2 cuillère à café de concentré de tomate
- 2 dl de crème liquide
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 trait d'apéritif anisé
- Gros sel, sel fin, fleur de sel et poivre du moulin

Conseils de chef

▪ Il est possible de réaliser cette préparation 1h avant de passer à table, dans ce cas recouvrir les conchiglionis farcis d'un film alimentaire et les réserver à température ambiante, les réchauffer.
juste avant de les déguster.

▪ Briser avec les doigts les capsules de cardamome pour laisser les
graines s'échapper.

1 Faire bouillir une grande quantité d'eau (2 litres) dans une casserole. L'ébullition obtenue, assaisonner de gros sel, plonger les gros conchiglionis et les cuire 10 min. Les rafraîchir ensuite dans de l'eau froide puis les égoutter.

2 Décortiquer les gambas. Réserver les queue et concasser les têtes en morceaux. Chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans un poêlon, ajouter et colorer les têtes de gambas sur feu vif (ne pas remuer), faire suer l'oignon et 1/2 carotte, mélanger, ajouter 1 trait d'apéritif anisé puis sur feu doux la crème liquide, le concentré de tomate, 1 branche de basilic coupée en morceaux et la cardamome, bien mélanger et laisser mijoter 10 min à petits frémissements sur feu doux. Au terme de la cuisson, filtrer.

3 Tailler la courgette, la carotte et le céleri en brunoise (dés de 2 à 3 mm). Chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans un poêlon, ajouter et faire suer sans coloration les brunoises, les cuire al dente, bien remuer avec une spatule en bois, saler et poivrer. Réserver à température ambiante.

4 Chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Saler et poivrer les 3 queues de gambas, les disposer dans la poêle, les cuire 1 min sur chaque face puis les débarrasser et les couper en gros dés. Mélanger ces morceaux de gambas aux brunoises de légumes, ajouter 3 feuilles de basilic ciselées, assaisonner de sel fin, de poivre du moulin et d'1 filet d'huile d'olive.

5 Garnir les conchiglionis de la farce. Les réchauffer: préparer un large poêlon sur une plaque de cuisson, humidifier le fond d'1 filet d'eau et d'1 cuillère à café d'huile d'olive, placer les conchiglionis, porter à feu vif, couvrir, compter environ 2 min de cuisson à frémissement.

6 Réchauffer la sauce filtrée sur feu doux, l'assaisonner puis l'émulsionner. Dresser les conchiglionis farcis dans 2 assiettes creuses, verser la sauce à la cardamome tout autour, terminer par quelques grains de fleur de sel.

A déguster avec

▪ Un Meursault blanc pur et racé pour un accord tout en finesse et en élégance.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

1

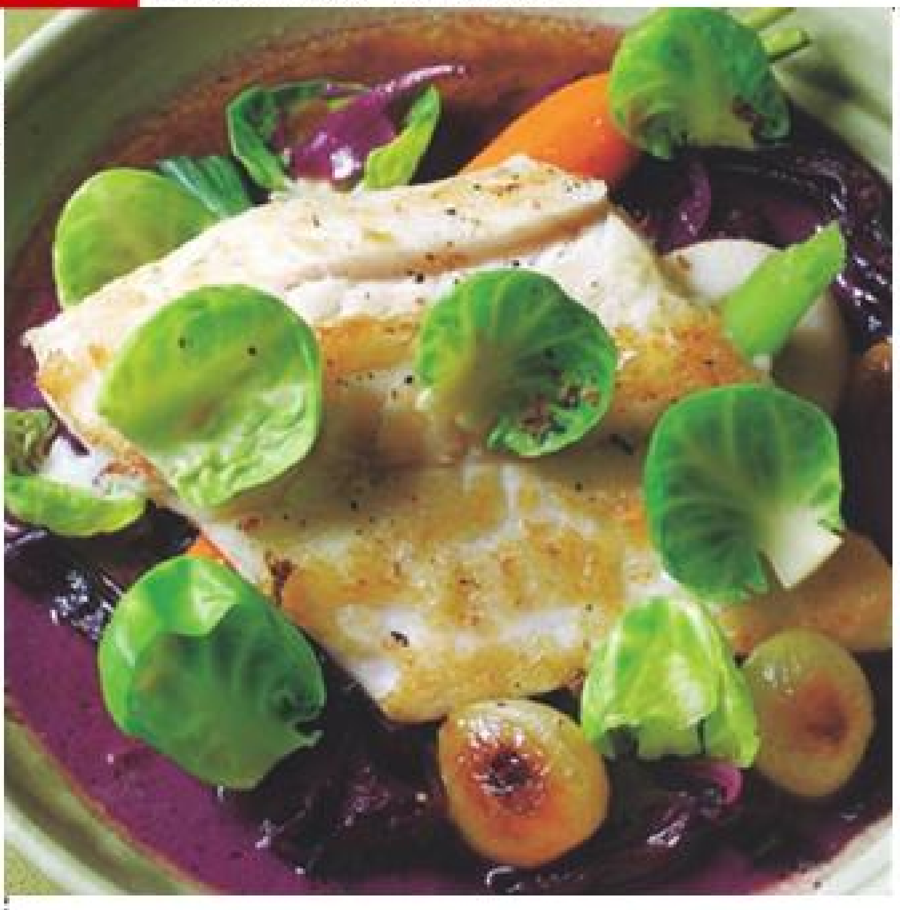
2

3

4

5

6



MATELOTE DE SANDRE ET OREILLE DE COCHON

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 17 MINUTES

À vos paniers

- 4 pavés de sandre de 120 g environ, dépourvus de peau
- 2 oreilles de cochon cuites détaillées en lanières d'1 cm
- 4 carottes nouvelles pelées (avec 1 cm de fanes
- 4 navets nouveaux pelés (avec 1 cm de fanes
- 8 minis poireaux
- 6 choux de Bruxelles effeuillés et lavés
- 12 petits oignons grelots
- 4 échalotes ciselées
- 1 cuillère à café de sucre semoule
- 35 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 litre de vin rouge puissant
- 2 dl de jus de veau
- Gros sel, fleur de sel, sel fin et poivre du moulin

A déguster avec

▪ Un Givry rouge, souple, équilibré et friand sur des arômes de fruits rouges.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

1 Faire bouillir une grande quantité d'eau, la saler, cuire les carottes pendant 4 min, ajouter les navets, compter 3 à 4 min de cuisson supplémentaire, ajouter la botte de poireau, cuire 3 min et terminer par les feuilles de chou pendant 1 min. Les rafraîchir rapidement dans de l'eau bien froide puis les égoutter, les réserver sur un papier absorbant.

2 Eplucher les petits oignons. Verser 4 c. à s. d'eau, ajouter les oignons, 1 c. à c. de sucre semoule et 15 g de beurre, amener à frémissement, couvrir et laisser mijoter 20 min.

3 Chauffer 20 g de beurre dans un poêlon, faire suer sans coloration les échalotes, bien remuer, poivrer, mouiller avec le vin rouge, porter à petite ébullition et laisser réduire de moitié. Incorporer le jus de veau, amener à frémissement, ajouter les lanières de cochon et laisser mijoter 15 min.

4 Saler et poivrer les pavés de sandre sur une face. Les faire dorer dans un peu d'huile, compter 2 petites min de cuisson de chaque côté. Ces pavés doivent être mi cuits.

5 Transvaser la sauce matelote et les oreilles de cochon dans un poêlon, éparpiller les oignons confits et les légumes, chauffer. Dresser les pavés de sandre et les assaisonner de fleur de sel, laisser mijoter à frémissement quelques minutes afin de réchauffer tous les ingrédients.

①

②

③

④

⑤

mastrad

Mastrad SA, 16 rue François Truffaut 75012 Paris

www.mastrad.fr

TRAVERS DE PORC CARAMELISÉS
AUX ÉPICES ET AGRUMES

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 4 € PAR PERSONNE

▪PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪CUISSON : 1 HEURE ▪TEMPS DE MARINADE : 1 À 2 HEURES

À vos paniers

- 8 morceaux de travers de porc de 120 g environ
- 5 g de quatre-épices
- 5 g de curry en poudre
- 5 g d'anis vert
- 5 g de mélange 5 baies
- 5 g de cumin
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel fin

Réduction d'agrumes et d'épices :

- 1 gousse de vanille
- Le jus d'1 pamplemousse
- Le jus d'1 orange
- Le jus d'1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule

1

2

3

4

5

1 Moudre finement dans un moulin à café 5 g de quatre-épices avec 5 g de curry en poudre, 5 g d'anis vert, 5 g de mélange 5 baies et 5 g de cumin.

2 Assaisonner les morceaux de travers de porc de sel fin, les poudrer généreusement du mélange d'épices, les placer dans un plat creux, les recouvrir d'un film alimentaire et les entreposer 1 à 2h au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C.

3 Dresser les travers de porc les uns à côté des autres sur une plaque de cuisson (os dessous), les badigeonner d'1 filet d'huile d'olive. Glisser la plaque dans le four préchauffé, compter 30 min de cuisson à 180°C puis 30 min supplémentaires à 160°C.

4 Préparer une réduction d'agrumes et d'épices : fendre 1 gousse de vanille en 2 dans la longueur, gratter délicatement l'intérieur avec la pointe d'un couteau afin de récupérer les petites graines. Amener à ébullition dans un poêlon le jus de pamplemousse, d'orange et de citron vert, le miel d'acacia, le sucre semoule, 1 c. à s. du mélange d'épices et les graines de vanille, laisser réduire à l'état sirupeux.

5 La cuisson des travers de porc terminée, sortir la plaque du four et préchauffer ce dernier en position gril. Rouler les travers dans la réduction d'agrumes et d'épices, bien les enrober puis glisser le poêlon sous le gril du four et laisser caraméliser 3 à 4 min.

A déguster avec

▪ Un Châteauneuf-du-Pape rouge aux notes épicées et à la trame soyeuse.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Par Joël Robuchon

Comment...

...préparer simplement des Saint-Jacques ?

1 Couper les noix de Saint-Jacques en 2 ou 3 lamelles, les beurrer grassement avec un pinceau de chaque côté.

2 Beurrer la coquille, la parsemer d'un petit peu de fleur de sel si possible ou à défaut de gros sel.

3 Disposer les noix de Saint-Jacques dans les coquilles, les ranger les unes à côtés des autres, pas trop chevauchées. Remettre un tout petit peu de fleur de sel, un petit peu de thym vert bien frais et quelques grains de poivre blanc concassés.

4 Glisser les noix de Saint-Jacques, dans leur coquille, dans le four préchauffé en position grill pendant 3 minutes.

5 Disposer un petit peu de gros sel dans des assiettes et poser les noix dessus pour bien les maintenir, quelques gouttes de jus de citron et terminer par du persil concassé.

ANANAS POÊLÉ PINA COLADA

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 250 g de chair d'ananas dépourvue de l'écorce, type Victoria de préférence
- 1 dl de jus d'ananas
- 4 boules de sorbet coco
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre semoule
- 15 g de sucre glace
- 50 g de beurre
- 1 dl de crème liquide
- 1 cuillère à café de rhum brun

ANANAS POÊLÉ PINA COLADA

1 Fendre la gousse de vanille en 2 dans la longueur, avec la pointe d'un couteau, gratter délicatement l'intérieur afin de récupérer les petites graines.

2 Préparer un sirop d'ananas : Verser le jus d'ananas dans une casserole, ajouter le sucre semoule et les petites graines de vanille, amener à ébullition et laisser réduire à l'état sirupeux (environ de 2/3). Incorporer le beurre bien froid coupé en morceaux, donner une ébullition et retirer de la plaque de cuisson.

3 Préparer une crème chantilly : Fouetter énergiquement la crème liquide bien froide avec le sucre glace dans un saladier, placé dans un plus grand contenant des glaçons, jusqu'à ce que la crème tienne entre les branches du fouet, elle doit être bien ferme. Réserver cette crème chantilly au réfrigérateur recouverte d'un film alimentaire.

4 Détailler la chair d'ananas en cubes d'1,5 cm. Chauffer 4 c. à s. du sirop d'ananas dans une poêle anti-adhésive, amener à ébullition puis ajouter et poêler les dés d'ananas, bien les enrober du sirop, les parfumer en déglaçant avec le rhum brun.

5 Répartir les dés d'ananas et le sirop de cuisson dans 4 verres, dresser dessus 1 boule de sorbet coco par personne et répartir la crème chantilly, décorer avec quelques feuilles d'ananas, servir et déguster sans attendre.

A déguster avec

■ Un Muscat de Rivesaltes ample et aromatique.

1

2

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

3

4

5

Par Francis Batt

Les machines à expresso

ROBOT CAFÉ Z5

Jura

Prix : 1990 €

Découvrez le plaisir d'un café franchement moulu... Cet élégant modèle haut de gamme, atteignant un niveau d'excellence absolu, est le parfait garant de votre plaisir, alliant luxe et esthétique et vous permettant de réaliser tous vos rêves de café : d'une pression d'un bouton.

♥ On aime : sa faculté à tout faire très simplement.

HANDPRESSO WILD

Handpresso

Prix: 99 €

La première machine à expresso portable pour avoir un véritable expresso à portée de main. Il suffit de faire monter la pression jusqu'à 16 bars à l'aide de la pompe, verser l'eau chaude dans le réservoir, disposer une dosette de café et en une pression, on obtient un expresso bien mousseux. Fonctionne sans électricité.

♥ On aime : Son côté design et nomade.

MACHINE EXPRESSO ARTISAN

Kitchenaid

Prix : 799€

Pour préparer et savourer un café intense. 2 pompes 15 bars (1 pour le café et 1 pour la vapeur). Système anti-goutte. Réservoir 2 l. 1300 W.

♥ On aime : son design original et rétro.

NESPRESSO LATTISSIMA EN680

DéLonghi

Prix : 349.90 €

Jamais la préparation de Cappuccino Latte Macchiato et autres recettes à base de lait, n'a été aussi « simplissime ». Ce nouveau concept de machine est dédié aux amateurs de café de haute qualité agrémentée d'une note de lait frais. 19 bars. Réservoir 1.2 l. 1300 W.

♥ On aime : Pouvoir associer du lait frais aux capsules Nespresso.

L'EXPRESSO & FILTRE AUTOMATIQUE.

Magimix

Prix : 329.50 €

Du bon café pour tous les moments de la journée : filtre le matin, expresso à midi. La partie Filtre est équipée d'un système anti-goutte et d'un arrosage multi-trous. La partie Expresso possède une pompe 19 bars et le dosage automatique de l'écoulement. Chaque partie a son propre programme de détartrage pour un meilleur entretien de la machine. 2010 W.

♥ On aime : sa double fonction : le petit déj et l'expresso réunit.

NESPRESSO MANUELLE M100

Magimix

Prix : 149.50 €

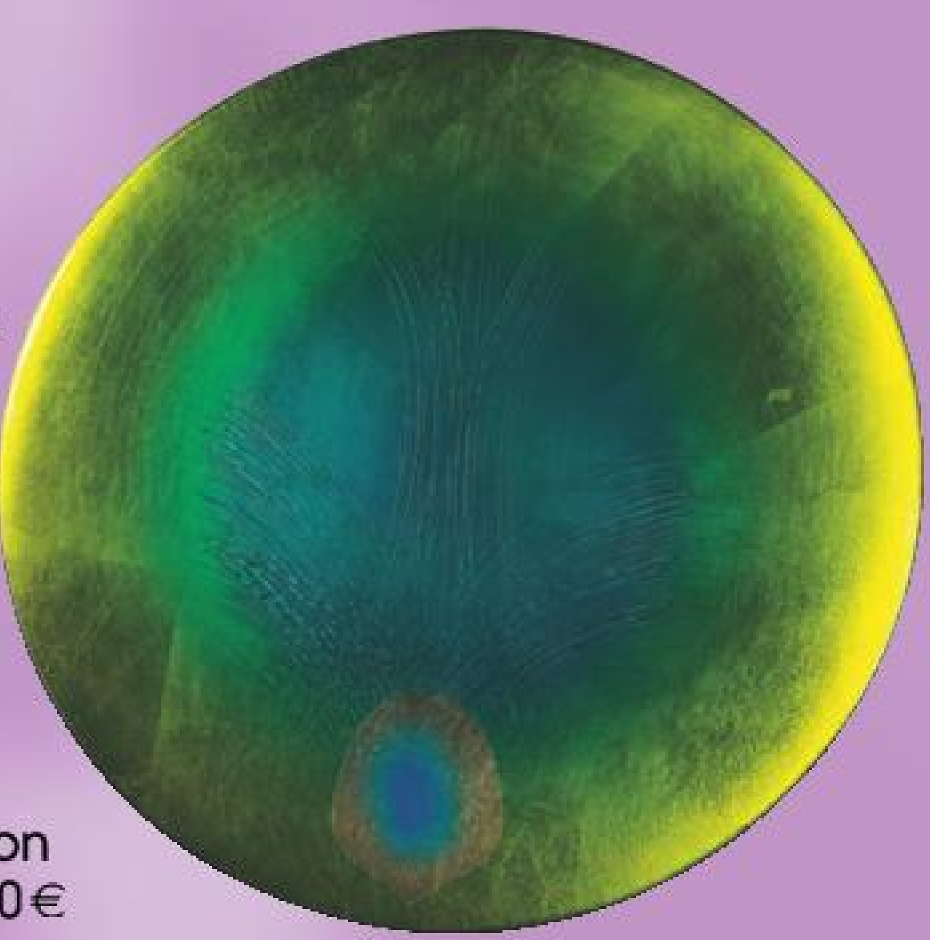
Ses lignes audacieuses révèlent un modèle compact, totalement dédié à l'art de l'espresso sous toutes ses formes. 19 bars. Réservoir 1 l. 1260 W.

♥ On aime : sa simplicité d'utilisation et son prix.

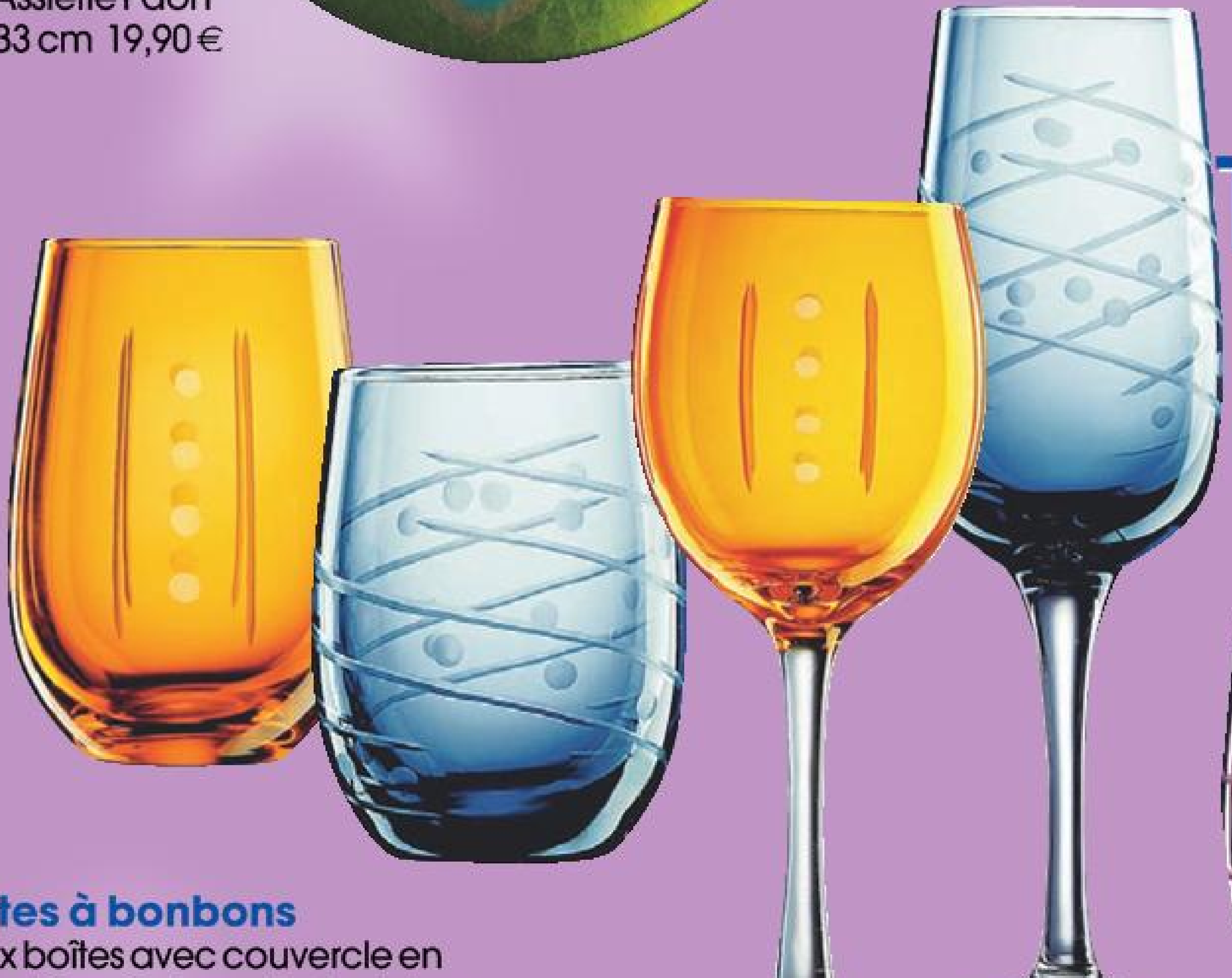
Par Jeanne Berny

Zen et raffinée
Une grande coupe à la belle couleur châtaigne pour disposer les fruits d'hiver et des feuillages d'automne.
Geneviève Lethu
40 cm 19,90 €

Irisée
Inspiration plumes de paon pour cette assiette en verre décoré aux tons dégradés.
Alinéa
Assiette Paon
33 cm 19,90 €

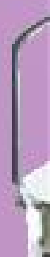


TENUES



Boîtes à bonbons
Deux boîtes avec couvercle en verre décoré de motifs dorés tendance mosaïque pour ranger les friandises. Leonardo ligne Mosaik
24,95 € et 34,50 €

Verres de couleur
Shots, gobelets, verres à pied, une collection très complète de verres colorés aux motifs graphiques.
Luminarc Uptown de 11 € à 16,50 €
le coffret de 4 verres



Glace à gogo
Des petits seaux à glace en inox, or, argent ou violet, à assortir au décor d'un dîner très raffiné. Carrefour Home 19 €

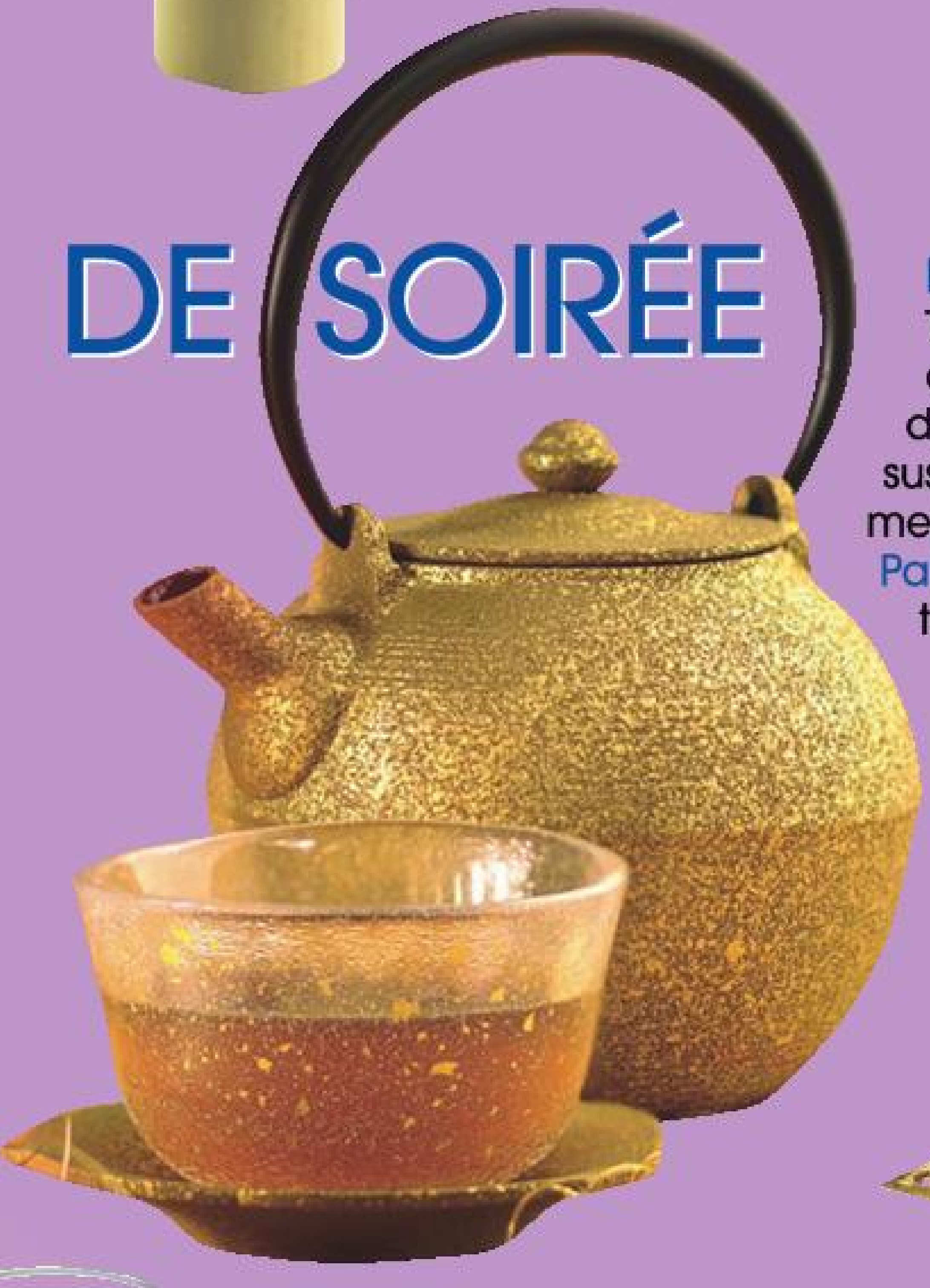
Pour amateur de thé

Un très bel objet en bambou, simple et naturel, pour fouetter le thé vert matcha, dans le même esprit il existe aussi la cuiller en bambou.
Theodor Fouet 35,50 €
cuiller 12,50 €

Volière extraordinaire

Inspirée des motifs figurant sur des cabinets de curiosité du XVI ème siècle, une collection où oiseaux, papillons et arbres stylisés ont la vedette. Bernardaud Les oiseaux plat ovale creux 39 cm 520 €

DE SOIRÉE



L'or du thé

Théière et sous tasse sont en bronze doré du Japon, la tasse est en pâte de verre avec des particules d'or en suspension, le tout est d'un raffinement extrême.
Palais des thés Théière 1L 175 €, tasse 20 € sous tasse 20 €

Nuit étoilée

Offrez des bijoux à vos bougies, des petites étoiles dorées rehaussées de cabochons, bagues et bracelets s'enroulent autour des bougies. Point à la ligne bijoux de 10 € à 75 €, bougies de 10,40 à 24,45 €

Cuisinez comme un Chef

PORTRAIT DE
BRUNO OGER

SALADE DE NOIX DE SAINT-JACQUES

ROULADES DE SOLE AU PERSIL

C'est un breton ancré sur la Riviera mais formé auprès d'une des plus grandes toques lyonnaises, Georges Blanc. A 42 ans, Bruno Oger se lance en solo et prépare l'ouverture d'un restaurant gastronomique au Cannet.

Ce breton du Sud

Points de repère

1966 Naissance à Lorient.

1986-87 Chef de partie au Château de Locguenole (56), 2 étoiles Michelin.

1988-89 Chef de partie chez Georges Blanc.

1990-1993 Chef de cuisine résident pour Georges Blanc à l'Hôtel Oriental de Bangkok, Thaïlande.

1993 -1995 Chef de cuisine chez Georges Blanc, 3 étoiles Michelin, à Vonnas.

1995-2007 Chef de cuisine restaurant Villa des Lys, Hôtel Majestic à Cannes, 2 étoiles Michelin (depuis 2005), 18/20 au Gault&Millau.

2009 Préparation d'un restaurant gastronomique et d'une brasserie dans le cadre de la Villa Notre-Dame des Anges, au Cannet.

Votre dernier coup de fourchette ?
Un superbe risotto carnarolli aux champignons et au lard.

Qu'est ce qui vous met l'eau à la bouche ?
Un cigare avec une bonne prune à partager avec les Trama (Michel Trama, chef 3 étoiles des Loges de l'Aubergade, un magnifique établissement à Puymirol dans le Périgord, ndlr).

La boisson qui vous rend meilleur ?
Un grand verre d'eau gazeuse légèrement sucré avec un trait de jus de citron vert.

Un cadeau parfait dans la hotte du Père Noël ?
Un week-end dans un Relais & Château avec mon épouse.

Votre madeleine de Proust ?
Le crumble tiède aux pommes de mon épouse, accompagné d'une merveilleuse crème fouettée à la vanille.

Votre ingrédient fétiche ?
L'ail ...
Un produit merveilleux dans la cuisine riviera qui permet toutes les inventions,
toutes les audaces.

A Noël, que consommez-vous sans modération ?
Les coquilles saint jacques de Bretagne, j'en raffole.

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
Le pistou. N'est-ce pas merveilleux, simple et parfait à la fois.

L'ingrédient qui représente le plus les fêtes de fin d'année ?
Le homard breton ...
Et oui, toujours mes racines bretonnes !

Votre gourmandise inavouable ?
J'adore les desserts et en particulier les éclairs au chocolat.

TURBOT
EN COCOTTE

LOUP
EN PAPILLOTE

LANGOUSTINES
ROYALES

Quelle est votre recette de vie ?
Savoir déconnecter ou plutôt se reconnecter à la vraie vie lors de tous ces moments passés avec mon épouse et mes garçons François et Joseph.

Votre menu de fête idéal ?
Des langoustines simplement pochées, un risotto de coquilles saint jacques, un homard a l'armoricaine. Et puis bien sûr, pour finir, le superbe crumble de ma femme.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Désolé : je n'en ai pas d'autre dans ma hotte à vous proposer. Je garde le mien. Depuis tout petit, j'ai toujours rêvé d'être cuisinier…

Votre péché mignon ?
La soupe de volaille à la noix de coco et à la citronnelle retour du Siam.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Etre plus rêveur, c'est un don merveilleux de pouvoir rêver.

Votre saison préférée ?
L'automne, pour ses paysages et pour ses champignons.

Un voyage gastronomique lointain ?
Le japon et sa cuisine dont le raffinement atteint des sommets.

Si vous étiez un plat ?
Un simple pot au feu avec beaucoup d'os a moelle.

Vos adresses secrètes ?
Un dîner à Vonnas chez mon maître Georges Blanc et une soirée chez mon ami Philippe da Silva dans son hostellerie des Gorges de Pennafort (à Callas, dans le Var, ndlr).

Orianne Nouailhac

SALADE DE NOIX DE SAINT-JACQUES

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 7 MINUTES

À vos paniers

- 12 noix de saint-jacques
- 2 poignées de feuilles de riquette préalablement nettoyées
- 1 bulbe de fenouil
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe d'aneth haché grossièrement
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel et poivre du moulin

1 Parer le bulbe de fenouil, l'émincer finement. Chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole, ajouter le fenouil émincé, saler, poivrer et laisser suer 5 min. Débarrasser ensuite dans un récipient en éliminant la matière grasse de cuisson, recouvrir d'un film et réserver à température ambiante.

2 Préparer une vinaigrette : mélanger brièvement 1 c. à s. de vinaigre de Xérès avec quelques gouttes de jus de citron jaune, 3 c. à s. d'huile d'olive, saler et poivrer, ne pas émulsionner.

3 Saler et poivrer les noix de saint-jacques de chaque côté. Chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle puis disposer et colorer les noix 30 sec sur chaque face. Les débarrasser sur un papier absorbant.

4 Assaisonner 2 poignées de feuilles de riquette avec la vinaigrette (en conserver 1 c.à.s. de cette dernière) et 1/2 cuillère à soupe d'aneth haché grossièrement.

5 Disposer la salade au centre d'un plat de service, ajouter le fenouil tiède tout autour et dresser dessus les noix de Saint-Jacques. Verser la c. à s. de vinaigrette restante tout autour, parsemer cette salade d'1/2 c. à s. d'aneth haché, d'un tour de moulin à poivre et quelques grains de fleur de sel sur les noix.

Conseils de chef

■ A l'achat, toujours préférer des noix fraîches en coquilles et pour cette recette, il n'est pas nécessaire de conserver le corail.
■ A défaut de riquette (roquette sauvage), utiliser de la roquette.

A déguster avec

■ Un Pessac-Léognan blanc avec un boisé bien fondu comme le Château Malartic-Lagravière.

①

②

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

3 4 5

ROULADES DE SOLE
AU PERSIL

- **POUR 4 PERSONNES**
- **ENVIRON : 5 € PAR PERSONNE**
- PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES
- PRÉVOIR : DES PETITS PIQUES EN BOIS

À vos paniers

- 8 filets de sole ou de limande
- 4 endives moyennes
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe de persil plat concassé
- 100 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

1 Etendre les filets sur le plan de travail, côté peau (qui a été préalablement enlevée) sur le dessus, les saler, les poivrer puis les rouler en paupiettes en partant de la queue, les maintenir avec des bâtonnets de bois.

2 Débarrasser les endives de leurs feuilles abîmées, les passer rapidement sous l'eau car elle les rend amères, les égoutter. Retirer la base et les couper en deux.

3 Chauffer 50 g de beurre mousseux, ajouter les feuilles d'endives, saler, poivrer, ajouter le jus d'1/2 citron, bien mélanger et laisser suer 4 à 5 min, elles doivent être légèrement croquantes.

4 Déposer délicatement sur feu doux les roulades de sole dans 30 g de beurre, les colorer sur chaque face en les retournant régulièrement à l'aide des bâtonnets de bois, compter 5 min de cuisson environ. Les réserver sur une grille ou un papier absorbant pour éliminer l'excédent de graisse.

5 Les endives sont cuites, les disposer dans un plat de service. Chauffer sur feu doux, dresser les roulades de sole débarrassées des bâtonnets. Ajouter quelques noisettes de beurre puis arroser de quelques gouttes de jus de citron jaune, parsemer tout autour 1 c. à s. de persil plat concassé.

①

②

③

④

⑤

A déguster avec

▪ Un Côtes-du-Rhône blanc à base de grenache, un vin gras et parfaitement équilibré.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Du bon usage du vin

Pour être apprécié pleinement, le vin demande quelques égards. Conservation, débouchage, température de service, ne laissez rien au hasard !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Conservation

Même si le vin ne séjourne que quelques jours chez vous, préférez un endroit frais, humide, à l'abri de la lumière en veillant toujours à entreposer vos bouteilles à l'horizontal.

Débouchage

Qu'il soit blanc ou rouge, goûtez toujours le vin avant de le servir pour déceler un éventuel défaut. Si le vin est bouchonné, il vous faudra en changer, s'il est réduit (il dégage un odeur d'œuf pourri du fait d'un manque d'oxygénation) sachez qu'un carafage est souvent suffisant pour neutraliser ce défaut. S'il persiste, agitez le vin énergiquement et déposez une pièce en cuivre dans le fond de votre carafe. Enfin, sachez que les vins rouges jeunes apprécient un carafage mais ce n'est pas obligatoire, si à la dégustation le vin est ouvert et épanoui, inutile de la carafer. Pour les millésimes plus anciens, il est intéressant de les décanter s'ils présentent beaucoup de dépôt, dans ce cas, ne pas choisir une carafe trop évasée pour éviter de trop les brusquer.

Température de service

Champagnes, vins blancs secs jeunes et vifs : entre 8 et 10°C. Vins blancs plus charnus : 12°C. Vins rouges légers : 14°C. Vins rouges plus concentrés et charnus : 15 à 18 °C. Vins liquoreux , moelleux et VDN : entre 8 et 10°C

C. H.

PLAT

TURBOT EN COCOTTE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 8 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 6 MINUTES

À vos paniers

- 4 tronçons de turbot de 250 g ou à défaut de barbue
- 12 palourdes bien lavées
- 8 huîtres creuses moyennes
- 4 échalotes finement hachées
- 1 brindille de thym
- 1 feuille de laurier
- 100 g de beurre
- 1 dl de crème liquide
- 1 verre de vin blanc sec
- Sel et poivre

①

②

③

④

⑤

1 Demander à votre poissonnier de vous préparer 4 tronçons de turbot de 250 g pièce et de laisser la peau noire et la peau blanche. Saler et poivrer les tronçons sur chaque face. Chauffer 50 g de beurre dans une poêle. Ajouter les tronçons, les saisir et les dorer 1 min de chaque côté, la cuisson se terminant en cocotte. Les débarrasser sur une grille.

2 Chauffer 50 g de beurre dans une cocotte, ajouter et faire suer les échalotes hachées, ajouter ensuite 1 brindille de thym et 1 feuille de laurier, les échalotes doivent être compotées. Déglacer ensuite avec 1 verre de vin blanc sec, laisser réduire. Ajouter 12 palourdes préalablement lavées, les 4 tronçons de turbot, couvrir et cuire 5 min sur feu doux.

3 Ouvrir les huîtres, les retirer des coquilles, récupérer le jus et le filtrer. Au terme de la cuisson, retirer les tronçons de turbot et les palourdes, les réserver sur une assiette et les recouvrir. Verser 1 dl de crème liquide dans la cuisson des palourdes et du turbot, mélanger à l'aide d'une spatule, porter à frémissement et laisser réduire d'1/3.

4 Transvaser ensuite cette sauce dans le bol d'un mixeur, ajouter les 8 huîtres crues, le jus d'huître, et mixer.

5 Remettre les palourdes et les tronçons de turbot dans la cocotte, chauffer sur feu très doux, verser la sauce tout autour des morceaux de poisson. Servir aussitôt.

Conseils de chef

■ A défaut de turbot, remplacer par du Saint-Pierre ou de la barbue.

A déguster avec

■ Un Bellet blanc du Château de Bellet, remarquable avec cette recette de turbot.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

LOUP
EN PAPILLOTE

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 7 € PAR PERSONNE

▪PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪CUISSON : 40 MINUTES

À vos paniers

- 2 morceaux de loup de 150 g pièce avec la peau
- 3 tomates
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Conseils de chef

■ Essayer de tailler des dés de légumes de même taille de façon à obtenir une cuisson uniforme.

■ Vous pouvez remplacer le loup par du cabillaud ou de la daurade.

A déguster avec

■ Un Bandol blanc à la bouche charnue comme le Domaine de la Tour du Bon.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

1

2

3

4

5

1 Peler puis hacher 1 oignon et 1 gousse d'ail. Couper les poivrons, la courgette et l'aubergine en petits dés de 3 mm. Monder (retirer la peau) les tomates puis les fendre en 4, retirer les graines et couper la pulpe en petits dés également de 3 mm.

2 Chauffer 4 c. à s. d'huile d'olive avec l'oignon et la gousse d'ail hachés, laisser suer 1 à 2 min. Faire suer successivement les dés de poivrons, de courgette, d'aubergine et pour terminer ceux de tomate tout en mélangeant bien. Saler, poivrer et laisser confire 30 min sur feu doux.

3 Inciser délicatement la peau des 2 morceaux de loup. Saler et poivrer sur chaque face. Chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle, ajouter délicatement les morceaux de loup, et les saisir côté peau. Bien les dorer, ne pas cuire le côté chair, la cuisson se terminant au four en papillote. Les débarrasser sur une assiette.

4 Préchauffer le four à 200°C. Couper 2 feuilles d'aluminium de 30/40 cm et les déposer sur le plan de travail. Répartir et étaler le confit niçois sur une des moitiés de chaque feuille, disposer successivement dessus 4 à 5 feuilles de basilic, le morceau de loup et 1 brindille de thym.

5 Rabattre l'autre moitié dessus, faire un ourlet d'1 cm environ tout autour puis réaliser sur ce dernier une série de petits plis afin de rendre la papillote bien hermétique. Disposer les papillotes sur une plaque allant au four et les enfourner 10 min. Au terme de la cuisson, dresser en papillotes.

PLAT

LANGOUSTINES ROYALES

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 10 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES

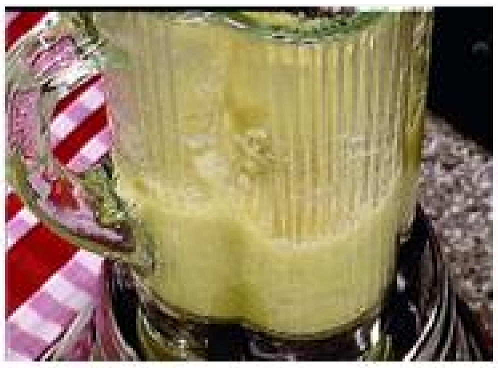
À vos paniers

- 4 langoustines royales
- 6 petites tomates grappes
- 2 bulbes de fenouil parés et fendus en 2
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil plat concassé
- 2 cuillères à café de jus de citron jaune
- 100 g de beurre
- 1 cuillère à café de pastis
- 1 filet d'huile d'olive
- Sels et poivre du moulin

A déguster avec

▪ Le Condrieu de Georges Vernay pour son originalité et ses arômes subtils de fruits et de fleurs.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.


①

②

③

④

⑤

⑥

1 Cuire à frémissement pendant 20 à 30 min le fenouil à l'eau salée. Les égoutter, les mettre dans le bol d'un mixeur, ajouter le pastis, poivrer et mixer afin d'obtenir une purée.

2 Laver les tomates, les décalotter du côté du pédoncule, les évider. Saler et poivrer l'intérieur puis garnir chacune de 2 c. à c. de purée de fenouil, remettre les petits chapeaux.

3 Préchauffer le four à 180°C. Chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il devienne noisette, le verser à travers une passoire afin d'éliminer les impuretés et le laisser refroidir 1 min sur la glace. Le réserver à température ambiante.

4 Peler et hacher finement 4 gousses d'ail, les mettre dans une petite passoire. Porter une casserole d'eau à ébullition puis poser la passoire dans l'eau bouillante et blanchir l'ail pendant 10 sec. Le rafraîchir rapidement dans de l'eau bien froide et l'égoutter sur un papier absorbant. Mettre ensuite l'ail blanchi dans le beurre noisette, mélanger et réserver à température ambiante.

5 Fendre les langoustines en 2 dans le sens de la longueur et retirer la petite poche sableuse de chaque tête. Les ranger sur une plaque de cuisson, côté chair sur le dessus, ajouter à côté les petites tomates farcies. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive, ajouter quelques grains de fleurs de sel et du poivre du moulin. Glisser la plaque dans le four, et compter 5 à 6 min de cuisson.

6 Faire tiédir le beurre noisette à l'ail sur feu doux, ajouter 2 c. à c. de jus de citron jaune, saler, poivrer et au dernier moment 1 c. à s. de persil plat concassé. Dresser les langoustines et les tomates sur un plat de service, napper la chair des langoustines du beurre à l'ail.

Par Jeanne Berny

Goûtés et approuvés

AVEC MODÉRATION

Un coffret bois de 6 bouteilles de bordeaux rouge, un vin équilibré, élégant et complexe à la finale légèrement épicée, idéal pour accompagner une viande ou une volaille aux épices.
BARONS DE ROTHSCHILD collection, coffret Saga 48 €.

LE BEURRE DES PROS

Jean-Yves Bordier est le seul au monde à travailler du beurre bio fermier comme autrefois à Saint Malo, ce qui lui donne une texture et un goût incomparables.
BORDIER Le beurre aux algues (4 € la plaquette de 250g) Fabuleux pour les huîtres et les crustacés de fêtes !

UNE RECETTE, UNE HUILE

Le célèbre chef Gérard Boyer est passé de ses cuisines des Crayères à Reims à l'élaboration d'huiles d'olive, soigneusement pensées en fonction du produit qu'elles accompagnent. Ainsi, poissons, salades, pâtes, viandes & volailles, fromages, légumes...ont désormais leur huile attitrée
PARFUM DES OLIVIERS. 6 secrets : 25 cl 9,90 € rack de 6 btlles : 54,90 €

SOYEZ FOUS DE GOÛT

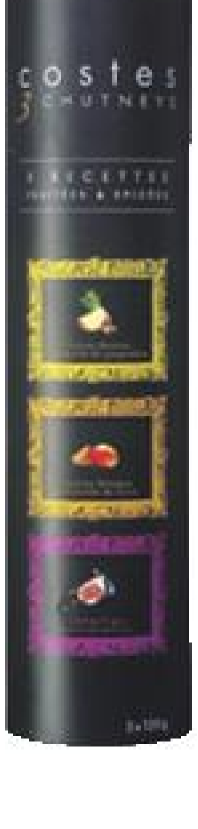
C'est bon, c'est joli, c'est moderne, trois vraies raisons de choisir ces délicieux macarons.
FOU DE GOÛT. Deux collections : chocolat/caramel et collection fruits, six macarons par collection. 5 €

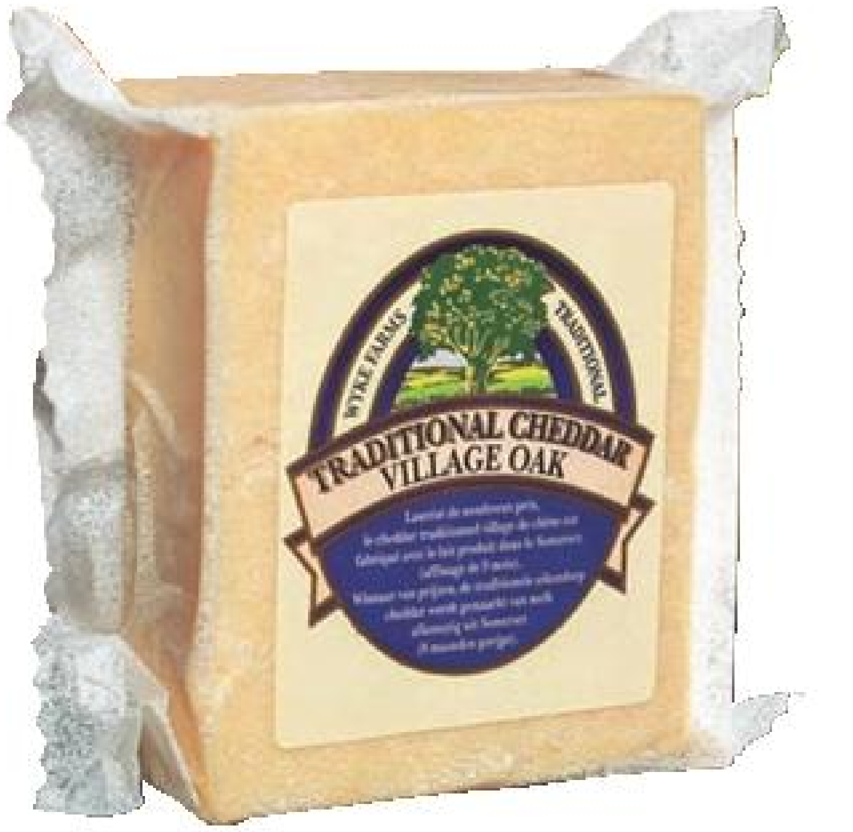
VERRINES PRATIQUES ET BRANCHÉES

Les préparations sont livrées avec leur verrine, il ne reste plus qu'à les remplir...
AUCHAN Tartare 2 saumons 16 €/kg, tartare tomates forestier 33 €/kg Saint jacques mangue 18 €/kg A commander sur le site.

COMPAGNONS DU LENDEMAIN

Un tube renferme 3 délicieux chutneys fruités et épicés, figue et poivre de séchuan, ananas et gingembre, mangue et curry.
Parfaits pour accompagner les volailles et les viandes froides les lendemains de réveillons.
COSTES Tube de 3 pots de 120 g 9,99 €





CHEDDAR IN FRANCE

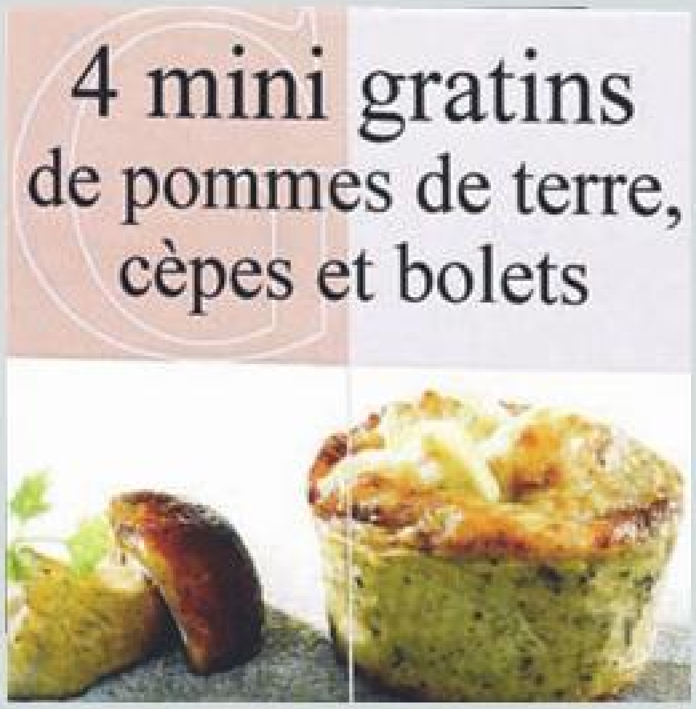
Le plus grand fabricant indépendant de fromages britanniques, après avoir lancé en France un cheddar traditionnel sort un vintage de plus de 15 mois d'affinage à déguster en apéritif ou en dessert.
WYKE FARMS, Ivy's Special Reserve et Village Oak.
Prix: N.C

NOUVELLES SAVEURS

Deux nouvelles variétés pour la fin d'année : Saveurs saumon, au saumon, au fromage blanc et à l'aneth, au basilic et au pavot Saveurs orientales : épices tajine, harissa, carvi, coriandre...une petite bouchée qui fait voyager APERIVRAIS 20 bouchées avec piques de dégustation Edition limitée 1,90 €

TAILLE DE GUEPE

Pour se donner bonne conscience après une soirée d'agapes, six variétés de thés à déguster sans modération. KAWA coffret Prestige : 10 sachets par variété nichés dans un coffret en bois laqué. 18,25 €



PARFUM DE SOUS-BOIS

Mini gratins de pommes de terre, cèpes et bolets : un gratin dauphinois très amélioré avec ce petit goût de sous-bois apporté par les champignons, parfaits pour accompagner les volailles de fêtes. CARREFOUR 4 X 100 g : 3,30 €

COCKTAIL CHAMPAGNE FRAISE

Cette bûche de chez François Théron est inspirée d'un thème incontournable des réveillons, celui du champagne, délicieux assemblage avec les fameux biscuits de Reims et un sorbet champagne avec une touche fruitée apportée par la fraise. Un dessert beau et bon. PICARD 800 ml 13 €

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Par Marie-Caroline Malbec

Paul Bocuse amours, délices et orgues ou l'exception qui confirme la règle

L'homme est hors du commun et pour raconter sa vie, c'est une collection qu'il faudrait, Paul en cuisine, Paul à l'étranger, Paul et ses femmes, Paul et ses enfants, Les bonnes blagues de Paul, Paul et ses amis, Paul à la chasse, Paul et ses chiens...

Il était une fois...

A gauche
Déjà tout petit, il aime la compagnie des animaux, toute sa vie il aura auprès de lui des chiens auxquels il sera très attaché.

Ci-contre
A peine rentré du front, décoré de la Croix de Guerre, il épouse sa fiancée Raymonde.

C'est le 11 février 1926 que Paul naît dans la chambre qu'il occupe toujours aujourd'hui, à Collonges au Mont d'Or dans une famille de cuisiniers. Une enfance passée au bord du fleuve à pêcher, à chasser, à braconner, même, pendant la guerre, à l'ombre d'un père cuisinier, ami de Fernand Point et de la Mère Brazier, et le voilà marqué à vie.

Engagé à 18 ans, blessé en Alsace au service de la patrie, décoré de la Croix de guerre, le jeune homme est précoce et sait ce qu'il veut ! a 20 ans il épouse Raymonde et part immédiatement faire son apprentissage chez la Mère Brazier, puis il passe sept ans auprès de Fernand Point, son maître, son modèle dont les photos couvrent les murs de son restaurant.

En 1954, il revient chez son père travailler au Pont de Collonges, la grande histoire de Bocuse peut commencer. Il est Meilleur Ouvrier de France et reçoit sa première étoile Michelin en 1961, la deuxième en 1962, la troi-

Les personnalités se pressent pour découvrir ce chef qui fait tant parler de lui.

sième en 1965. (Conservées depuis). Sa vie est jalonnée de distinctions de tous ordres : Chevalier puis Officier de la Légion d'Honneur, Officier du Mérite National, Commandeur dans l'Ordre National du Mérite à New-York, pour ne citer que les plus importantes.
Les politiques ont su reconnaître en lui un ambassadeur imprévu et efficace de la culture française, les cuisiniers un acteur essentiel apte à faire rayonner leur métier dans le monde entier.

Un bâtisseur infatigable

Non content de mener sa vie tambour battant, il se soucie aussi des autres ; à l'Ecole des Arts Culinaires et de l'Hôtellerie d'Ecully ou dans son restaurant où passent les petits compagnons du Tour de France, il apprend aux jeunes les clefs du métier, une chance pour eux car Bocuse ne plaisante pas avec ça, travail, courage, rigueur sont ses seuls mots d'ordre. Il saura toujours corriger avec une grande justesse le défaut incompatible avec ce métier si difficile. Avec d'autres cuisiniers, il crée Euro-Toques et milite pour défendre les traditions et le savoir-faire culinaires européens, la qualité des produits.

Il organise le Bocuse d'Or, un concours international, véritables jeux olympiques de la cuisine.
Il va aussi monter, en dehors de sa célébrissime maison des bords de Saône,

Paul et Raymonde Bocuse entourés de l'équipe du restaurant auprès du panneau du village, Collonges au Mont d'Or, jumelé avec Illhaeusern, berceau de la famille Haeberlin.

1975, Chevalier de la Légion d'Honneur, le président de la République, Valery Giscard d'Estaing, se déplace en personne, la soupe aux truffes VGE est créée pour l'occasion .

pour Paul Bocuse, qui sert bien la qualité française. très amicalement V. Giscard d'Estaing

des établissements, à Lyon et à l'étranger, aujourd'hui encore les nouveaux projets continuent de se développer. Ne parlons pas des innombrables ouvrages culinaires qui portent sa signature.

Et un ambassadeur convaincant

Les restaurants, les écoles, la famille, les amis, ne lui suffisent pas, il parcourt le monde et dispense sur son passage les grands principes de la gastronomie française, l'homme a du charisme, de la verve, de l'humour, il impressionne, il convainc, il charme et le monde entier le suit.

Cette ouverture vers le monde, cet intérêt des étrangers pour notre cuisine, cette réputation d'excellence hors de nos frontières, c'est vraiment à Paul Bocuse qu'on les doit, il a ouvert les portes de nos restaurants au monde entier et elles ne se sont plus jamais refermées.

SOUPE AUX TRUFFES NOIRES V.G.E

POUR 1 PERSONNE

1 Mettez la garniture au fond de la soupière : les légumes, le bœuf coupé en dés, le foie gras coupé en morceaux et les truffes en tranches fines.

2 Ajoutez le Noilly Prat, le jus de truffe et le consommé.

3 Posez le disque de pâte feuilletée sur la soupière et pressez bien les bords afin qu'il concentre tous les parfums de la soupe à l'intérieur de la soupière.

4 Badigeonnez avec le jaune d'œuf, glissez au four préchauffé à 220° et faites cuire 18 à 20 minutes, sortez du four et servez.

À vos paniers

- 1 cuillère de Noilly prat
- 1 cuillère de jus de truffe
- 1/4 litre de consommé double de boeuf
- 25 grammes de truffes noires
- 10 grammes de foie gras cru
- 10 grammes d'un mélange en parties égales de carottes, oignons, céleri et champignons taillés en très petits dés et revenus au beurre
- 30 grammes de bœuf cuit (paleron) coupé en petits dés de 5 mmsel marin, poivre noir du moulin
- 1 disque de pâte feuilletée de 60 grammes
- jaune d'œuf pour la dorure

L'auberge du bonheur

Alors un conseil : courez chez Bocuse, pour déguster sa cuisine, bien sûr, mais aussi pour goûter un moment de plénitude, là-bas vous verrez des gens heureux et fiers, c'est avec eux qu'il a écrit la belle histoire de sa maison.

Et quand il s'approchera et s'inquiétera de votre bien-être, vous croiserez un regard attentif, bienveillant et joyeux, alors vous comprendrez que se tient devant vous un grand homme, un vrai, de cette espèce rare en voie de disparition.

Je vous entends alors lui répondre : Merci, Monsieur Bocuse.

Et ça lui suffira car il aime la simplicité au point d'avoir inscrit au bas de son menu cette courte phrase de Van Gogh : « Comme il est difficile d'être simple »

Dans son dernier livre paru chez Glénat, Simple comme Bocuse, il nous dévoile les secrets d'une cuisine à portée de tous, il accompagne chaque recette d'une remarque pertinente.

Entretien

Une grande passion, la chasse, il y passe tous ses moments de loisirs en compagnie de ses chiens et de ses amis d'enfance.

Paul Bocuse, vous êtes l'un des plus grands chefs du monde, vous êtes un acteur incontournable et infatigable de la scène nationale et internationale, quelle est votre recette ?

Me lever tôt, me coucher tard, et entre-temps 'travailler'.

Vous avez toujours veillé à passer le relais, former des jeunes est l'un de vos chevaux de bataille...

La transmission est essentielle dans toute profession, c'est surtout un devoir de la part des anciens que de transmettre ses connaissances et être le relais.

Retrouvez-vous vos principes dans la cuisine actuelle ?

Pas tout à fait, ne serait-ce que dans la tenue des cuisiniers.

Lesquels sont immuables selon vous ?

Ce qui devrait être immuable c'est le service de la sauce dans une saucière, plutôt que des traits artistiquement répartis dans une assiette.

Vous êtes le garant de la gastronomie française dans ce qu'elle a de plus traditionnel, si vous démarriez votre carrière aujourd'hui, quel style vous tenterait ?

Une cuisine saine avant tout, qui ait du goût, avec une juste cuisson et un bon assaisonnement.

Et l'avenir ? comment voyez-vous la cuisine de demain ?

A mes débuts en 1941, le bruit courait qu'en l'an 2000, l'humanité se nourrirait de pilules et l'on constate aujourd'hui que la cuisine n'a jamais été autant d'actualité.

Les chefs passent beaucoup de temps à l'étranger, rapportent des produits et les intègrent dans leur cuisine, pensez-vous que, métissage aidant, notre identité puisse nous échapper ?

Nous avons réussi en son temps à intégrer depuis bien longtemps : pommes de terre, tomates, etc....alors pourquoi pas d'autres produits ?

Fils, fille de Paul Bocuse, une belle hérédité mais bien lourde à porter, comment les aidez-vous à prendre le relais ?

Je laisse à chacun d'eux la possibilité de s'exprimer et de réussir.

Malgré ce parcours hors du commun et exemplaire, vous êtes resté l'homme simple et généreux que vous étiez à vos débuts ; avez-vous des regrets, des remords ?

Tout ce que j'avais envie de faire j'ai pu le réaliser, à tort ou à raison, je ne regarde pas dans le rétroviseur, préférant voir devant moi ce qui se passera demain.

Quelle est la qualité humaine la plus importante à vos yeux ?

L'observation, qui permet de mieux comprendre ceux qui nous entourent, à cet effet j'ai toujours dans ma poche un appareil photo et je renvoie les clichés aux personnes que je croise.

Si je vous demande de me confier les trois grandes occasions qui ont marqué votre vie ...

La naissance des mes enfants
Le titre de M.O.F. en 1961
Les 3 étoiles Michelin en 1965

Et vos prochains projets ?

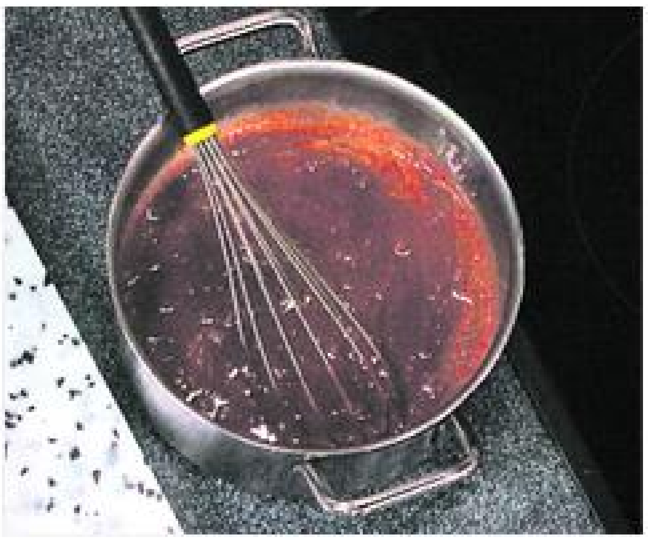
Ouvrir une guinguette avec un accordéoniste, que je baptiserai 'Paulo des Bords de Saône' !

Par Joël Robuchon

Comment...

...réaliser une tarte au chocolat ?

1 Préchauffer le four à 200°C et cuire 10 minutes un fond de tarte en pâte sucrée où on laisse déborder la pâte légèrement du cercle.



2 Pendant que le fond de tarte cuit, verser 350 g de crème liquide dans une casserole, 150 g de lait et porter à ébullition sur feu moyen. Quand le lait et la crème sont à ébullition, ajouter 300 g de chocolat en petits morceaux. Retirer aussitôt du feu.

3 Une fois que le mélange est bien lisse, rajouter, c'est la phase la plus délicate, 75 g d'œufs battus en les versant sur ce mélange et en remuant bien surtout pour empêcher aux œufs de cuire.

4 Quand le fond de tarte commence à prendre une légère coloration, avec un couteau, couper de façon à avoir les bords bien droits. Verser la préparation au chocolat, enfourner en ramenant la température à 160°C.

5 Au bout de 18 minutes retirer la tarte. La crème devant être légèrement prise, mais encore tremblotante au centre. Retirer le cercle et accompagner d'une boule de glace vanille, c'est un pur régal.

Douceurs à croquer

MAGNUMS
Pour les fêtes, une recette de Sébastien Bauer : « le Magnum pâtissier », envelopper un Magnum de génoise puis de meringue italienne, cuire au four, arroser d'alcool et flamber. A essayer absolument. Magnum Mini Fraise 3,60 € pack de 6.

Trop mignons
Des oursons en chocolat noir et lait garnis de petits oursons en chocolat : le tout est à croquer ! A la Mère de Famille 11cm et 16 cm 18 € et 37 €

Avis aux accros du cacao
Assortiment de chocolat noir de diverses origines, de chocolat au lait et blanc mariés avec l'amande, les noisettes, l'orange, le sésame etc. Le tout dans des papiers de toutes les couleurs aux armes de la maison ! Mazet, pile de 6 tablettes de 100 g : 21,60 €

Gagnez et...croquez
Pour rendre accro au jeu de dames le plus impénitent des gourmands, un jeu entièrement à croquer ! Pions en chocolat noir, au lait et blanc à la vanille. Jeux à croquer « Les Dames en Chocolat » 35 €

A fondre de plaisir
La petite boule en chocolat au lait, bien ronde, bien lisse, craque pour libérer un cœur doux et fondant à souhait. Lindor cornet de 200g 5,49 €

Sucettes design
Elles sont tellement belles qu'on hésite à les entamer, mais nos états d'âme ne dureront pas. Sucettes chocolat noir, blanc ou lait fourrées de ganaches Lenôtre 2,90 €/pièce

Un praliné pas comme les autres
Dans une petite malle de voyageur, des bouchées en chocolat, une nougatine enrobée de chocolat noir et fourrée de praliné au sel fumé. Chapon, coffre à chocolat « Les Craquantes » 53 €

Marrons glacés
Une sélection très stricte de trois variétés de châtaignes d'Ardèche AOC, un savoir-faire ancestral, une recette unique, un confiseur exemplaire. Résultat : des friandises à déguster en « primeur ». En édition limitée, coffret du Pont d'Arc (16 marrons) Sabaton 18 €

Carte blanche aux vins d'Alsace !

Il est le chef sommelier de l'Auberge de l'Ill à Illhaeusern depuis plus de 30 ans et veille sur une cave riche de 75000 bouteilles. Grand connaisseur du terroir alsacien, meilleur sommelier du monde en 1989, Serge Dubs nous livre ses conseils éclairés.

Les vins d'Alsace sont taillés pour les repas de fête, quelles seraient vos prescriptions ?

Pour l'apéritif, selon les goûts, on pourra choisir soit un crémant d'Alsace blanc soit un vin tranquille sec de type muscat. Ce même muscat pourra escorter des crustacés. Pour les fruits de mer, un sylvaner ou un pinot blanc, moins opulents que le muscat, conviendront parfaitement.Si vous optez pour du foie gras, sachez que l'Alsace regorge de vins moelleux et liquoreux. Sur une terrine de foie gras, je vous suggèrerai un pinot gris grand cru avec des sucres résiduels, sur un foie gras poêlé, un riesling vendanges tardives, moins moelleux, plus minéral et un peu plus nerveux. En règle générale on démarrera sur les vins jeunes, vifs et fringants.Sur des poissons blancs ou des crustacés (homard, langoustine) je choisirai un riesling grand cru avec une peu d'âge racé, pure, ample et profond, un 2002 ou un 2005. Sur une viande rouge ou un gibier, un pinot noir élevé en barrique aura du répondant. 2003 affiche de très belles réussites, tout comme 2005. Avec le fromage, je pense au munster notamment, un gewurztraminer vendanges tardives s'impose.
Pour les fromages de chèvre, on pourra revenir a un blanc sec de type pinot gris. Et pour terminer en beauté sur les desserts : un gewurztraminer ou un pinot gris grains nobles, le must : un 1989 ! Et puisqu'en Alsace nous avons une veille tradition d'eau-de-vie, je suggèrerai une framboise, une mirabelle, une quetsche ou, plus originale, une eau-de-vie de bourgeon de sapin !

Comment les servir?

Le vin d'Alsace s'épanouit dans un verre au calice un peu large et resserré en haut pour préserver les arômes. J'ai d'ailleurs spécialement mis au point un verre pour optimiser la dégustation des vins d'Alsace. Les vins blancs doivent être servis entre 8 et 10 degrés, le muscat peut être servi un peu plus frais et les riesling anciens ou les grands crus aux alentours de 12 degrés. Ne pas trop rafraîchir le vin, surtout s'il escorte une volaille.Les rouges seront servis à 16 degrés et les vins moelleux, frais (8°C).

Quels sont vos derniers coups de cœur ?

Pinot noir 2005, domaine Paul Blanck à Kientzheim, **Gewurztraminer Furstentun 2005** vendanges tardives, domaine Weinbach à Kaysersberg, **Crémant d'Alsace Cuvée Prestige** du domaine René Muré à Rouffach, **Pinot blanc 2007**, domaine Hugel à Riquewihr, **Riesling grand cru Kaefferkopf 2007**, domaine Jean-Baptiste Adam à Ammerschwihr, **Riesling 2007**, Les Ecaillers, domaine Léon Beyer à Eguisheim

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

La truffe
Le diamant de la cuisine

Son parfum est unique, envoûtant et persistant et quelques lames suffisent à donner à un plat, un air de fête!

Brillat-Savarin l'affirmait, la truffe est « le diamant de la cuisine ». La truffe était déjà très appréciée par les grecs et les romains qui lui attribuaient des vertus thérapeutiques et aphrodisiaques.
Ici, on se méfiait d'elle au Moyen Age car on estimait que c'était une manifestation du diable en revanche elle délectait les nobles dès la Renaissance et connut un grand succès sous le règne de Louis XIV. Au début du XXème siècle on récoltait en France quelques 800 tonnes de truffes. Lorsque les truffes partaient par le train vers la capitale, on dit que tout le quartier de la gare à Cahors embaumait du parfum si subtil du diamant noir. Mais, petit à petit, l'homme est parti des campagnes et l `année dernière la récolte n'était que de 12 à 15 tonnes.

Une vie à deux

Les truffes sont des champignons symbiotiques qui ne peuvent se développer qu'en liaison avec un arbre. Il faut, à certains moments de leur vie, que leur mycélium s'associe aux racines d'un partenaire végétal pour échanger des substances nutritives. Chêne vert, chêne blanc, noisetier, charme, tilleul sont les partenaires les plus fréquents des truffes de nos régions.

On dit qu'une noire vaut dix blanches

Tuber estivum, truffe d'été ou truffe blanche (qui n'a rien à voir avec la truffe blanche du Piémont). Elle se ramasse de mai à septembre. Elle est loin de posséder l'arôme et la saveur de la truffe noire.
Tuber brumale, truffe d'automne parfois qualifiée de musquée. Elle est moins cotée que la melano mais c'est un bon comestible. Tuber melanosporum, truffe noire ou truffe du Périgord ou encore truffe d'hiver. C'est le célèbre diamant noir des gastronomes. Elle dégage un parfum très marqué. C'est la variété la plus connue et la plus estimée.

Comment la choisir

Les truffes noires sont vendues fraîches dès le début de la saison mais elles sont meilleures de mi-janvier à mi-mars. Une truffe fraîche se brosse (sous un filet d'eau seulement si elle est très terreuse ; elle alors très soigneusement séchée). On peut la garder plusieurs jours dans un récipient hermétique avec des œufs frais. Les œufs prennent alors le goût et le parfum de la truffe mais il faut chaque jour aérer le bocal et essuyer la truffe avec un papier absorbant afin qu'elle ne moisisse pas. On peut aussi la conserver au congélateur bien enveloppée dans deux épaisseurs d'aluminium et un sac en plastique. Elle se conservera ainsi pendant 6 mois.

Anne Hudson

SALADE DE NOIX DE SAINT-JACQUES

VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS JAMBON DE PORC BASQUE

L'accent joliment chantant de son sud-ouest natal, le sourire généreux, Hélène Darroze cuisine comme elle aime : intensément avec instinct et émotion. Entre Paris et Londres son cœur balance. Petit entretien gourmand.

La Gascogne en capitale

Points de repère

1967 Naissance à Mont-de-Marsan

1990 Intègre l'équipe du Louis XV à Monaco, en tant qu'assistante d'Alain Ducasse

1995 Reprend le Relais & Château familial

1999 Ouvre son propre restaurant, rue d'Assas, à Paris

2000 Première étoile Michelin

2001 Nommée chef de l'année par le guide Pudlo

2003 Deuxième étoile Michelin

2006 Création du Boudoir d'Hélène Darroze

2007 Nommée chef de l'année par le guide Pudlo

2008 Chef exécutif du Connaught à Londres

Votre dernier coup de fourchette ?
Au déjeuner, dans un restaurant londonien « The Modern Pantry », j'ai mangé une salade de betterave et lentilles puis une poitrine de porc confite et croustillante avec une purée de banane plantain. C'était simplissime, mais qu'est ce que c'était bon !

Votre madeleine de Proust ?
Un œuf du jour à la coque ou un poulet rôti.

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
L'éclair au chocolat.

Qu'est-ce qui vous met l'eau à la bouche ?
L'odeur d'un poulet rôti.

La boisson qui vous rend meilleur ?
Un thé vert japonais, gyokuro, genmaicha, sencha, matcha....je les aime tous.

Votre menu de fête idéal ?
Pour Noël, mon menu idéal, c'est un bon caviar d'Iran, un risotto à la truffe blanche d'Alba et un chapon des landes fourré de truffe noire, rôti avec de simples pommes de terre. Et, bien sûr, une bûche de chez Pierre Hermé.

Un cadeau parfait dans la hotte du Père Noël ?
Une baguette magique qui me permettrait de ne pas prendre des rondeurs dès que je suis trop gourmande.

A Noël, que consommez-vous sans modération ?
Des chocolats bien sur. Je suis une dingue de chocolat.
Et puis aussi beaucoup de citrate de bétaine...

L'ingrédient qui représente le plus les fêtes de fin d'année ?
Le chapon jaune des Landes.

NEMS DE COQUILLAGES AU GINGEMBRE

ESCALOPES DE FOIE GRAS AUX FRUITS CARAMÉLISÉS

POMMES RÔTIES AU RIZ AU LAIT

Elle vient de prendre la direction des cuisines du mythique hôtel Connaught de Londres

Votre gourmandise inavouable ?
Les « spicy nuts » du Coburg bar au Connaught. J'en mange des kilos à longueur de journée.

Quelle est votre recette de vie ?
Etre toujours en accord et en paix avec moi-même...

Votre péché mignon ?
La gourmandise hélas.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Celui de bien chanter.

Votre saison préférée ?
L'automne.

Un voyage gastronomique lointain ?
L'Inde. J'adore ce pays, ses habitants et sa cuisine.

Si vous étiez un plat ?
Un pot au feu, il n'y a rien de plus réconfortant et généreux.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Ma foi, je suis très heureuse et épanouie dans ce que je fais. Mais j'ai pris beaucoup de plaisir dans l'écriture. Donc pourquoi pas écrivain.

Vos adresses secrètes ?
La chocolaterie Henriet à Biarritz, la maison Ferber à Niedermorschwir pour les confitures bien sûr, mais aussi pour les chocolats, les pains d'épices, les sablés ou les pâtisseries, la charcuterie Verot à Paris, le restaurant La poule au pot, à Londres, la pâtisserie Yaoutcha à Londres et enfin Kilali, un salon de thé japonais à Paris.

Orianne Nouailhac

NOIX DE ST-JACQUES
À L'EFFILOCHÉE D'ENDIVES

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 9 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 9 MINUTES

À vos paniers

- 6 noix de St-Jacques
- 2 endives lavées
- 1 échalote pelée et finement hachée
- 1 copeau de tomate séchée
- 1 dizaine de pluches de cerfeuil
- 1 dizaine de pistils de safran
- 4 cuillères à soupe de graisse de canard
- 2 dl de crème liquide
- 1 verre de vin blanc sec
- Gros sel, sel et poivre

1

2

3

4

5

1 Faire suer l'échalote dans 1 c.à.s. de graisse de canard puis mouiller avec un verre de vin, porter à ébullition et laisser réduire à sec. Verser ensuite la crème liquide, porter à ébullition puis ajouter le safran, saler et poivrer, bien mélanger et laisser infuser sur feu doux.

2 Couper les endives en petites lanières.

3 Faire fondre 2 c. à s. de graisse de canard. Ajouter l'effilochée d'endive, bien l'enrober de la matière grasse, saler et poivrer. Cuire sans coloration pendant 7 à 8 min. Elles doivent rester légèrement croquantes et blanches. Si elles sont trop amères à votre goût, les parsemer en fin de cuisson d'une pincée de sucre semoule.

4 Faire fondre une petite c. à s. de graisse de canard dans une poêle. Assaisonner 6 noix de St-Jacques sur chaque face de sel et de poivre. Disposer les noix de St-Jacques dans la graisse chaude, les colorer légèrement, la cuisson est très rapide, compter environ 30 sec de chaque côté. Les débarrasser sur un papier absorbant afin d'éliminer l'excédent de graisse.

5 Réchauffer si nécessaire les endives et la sauce, l'émulsionner éventuellement. Couper 1 copeau de tomate séchée en deux dans la longueur. Disposer chaque coquille dans une assiette, sur un lit de gros sel afin de les stabiliser. Répartir l'effilochée d'endive dans chaque coquille, dresser dessus les noix de St-Jacques, la moitié d'un copeau de tomate séchée puis napper le tout d'un cordon de sauce, ajouter quelques pluches de cerfeuil et déguster sans attendre.

Conseils de chef

▪ Pour le dressage, conserver 2 coquilles St-Jacques (uniquement la partie bombée) bien les laver et les essuyer.

A déguster avec

▪ Un Château Reynon, bordeaux blanc, sec, très fleuri, fruité, rond et d'une grande fraîcheur.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS AU GOÛT DE JAMBON DE PORC BASQUE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 25 MINUTES

À vos paniers

- 400 g de topinambours
- 4 tranches fines de jambon de porc basque
- 150 g de jambon de porc basque (parures, couenne, crosse)
- 4 tranches de pain baguette
- 2 cuillères à soupe de graisse de canard
- 1/2 litre de bouillon de volaille
- 1/2 litre de crème liquide
- Quelques filets d'huile d'olive
- Quelques pincées de piment d'Espelette en poudre
- Gros sel, sel fin

1 Peler les topinambours, les couper en morceaux. Chauffer 1 c. à s. de graisse de canard, ajouter le jambon coupé en gros morceaux (parures, couenne, crosse), bien colorer, ajouter ensuite les topinambours, les faire suer 2 à 3 min.

2 Mouiller avec le bouillon de volaille et la crème liquide, saler modérément, amener à frémissement, couvrir et laisser mijoter 20 à 25 min.

3 Mixer les morceaux de topinambours et le bouillon de cuisson, prendre soin au préalable de retirer les morceaux de jambon. Assaisonner à convenance de sel fin et de piment d'Espelette.

4 Etaler une fine pellicule de graisse de canard sur 4 tranches de pain baguette, toaster ces dernières sous le gril du four puis dresser sur chacune 1 fine tranche de jambon de porc basque.

5 Verser le velouté de topinambours dans 4 bols de service, agrémenter d'1 petit filet d'huile d'olive et d'1 pincée de piment d'Espelette en poudre, accompagner des toasts de jambon. Servir et déguster sans attendre.

①

②

③

④

⑤

A déguster avec

▪ Un Côtes-de-Saint-Mont rouge, vignoble proche de celui de Madiran.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Produits de la mer : les bons accords

Durant les fêtes, la variété et la succession des mets rendent le choix des vins difficile. En suivant ces quelques règles, vous éviterez les impairs.

Fruits de mer

S'ils ne sont pas travaillés, choisir un vin blanc sec, vif, minéral sur un millésime jeune de type muscadet, sylvaner, pinot blanc, quincy, Entre-deux-mers etc. Dans le cas de fruits de mers servis chauds (huîtres, cassolettes, feuilletés etc.), cela dépend de la sauce. Sur une base crémée, on pourra opter pour un blanc plus gras, plus riche, sur un millésime un peu plus évolué. Enfin, si un vin rentre dans une préparation, servez-le en accompagnement, par exemple, un champagne brut sur des huîtres chaudes au champagne.

Crustacés

Souvent, ils rentrent dans des compositions raffinées. Les homards, langoustines et gambas supporteront sans problème un grand vin blanc, opulent, gras et racé. N'hésitez pas à leur offrir un bourgogne blanc (meursault, saint-Aubin 1er cru, corton-Charlemagne), un bordeaux blanc de type graves ou un côtes-du-rhône (chateauneuf-du-pape, condrieu, cairanne).

Poissons

Là encore il faut se pencher sur la recette et ses ingrédients. La couleur du plat peut s'harmoniser avec le vin. Les sauces crémées blanches, onctueuses et marquées par une pointe d'acidité vous orienteront vers un vin blanc sec (riesling grand cru, côteaux-du-languedoc, chenin blanc) à l'inverse une sauce plus concentrée, plus marquée (sauce au vin rouge, turbot rôti, bar à la crème d'anchois etc) appellera un vin rouge soyeux, souple et pas trop charpenté (pessac-léognan ou un joli bourgogne rouge sur un millésime bien mûr). Par ailleurs sachez qu'un poisson à chair dense, ferme et charnue (turbot, saint-pierre, barbue, lotte, bar, cabillaud etc.) supportera sans mal un vin rouge.

C. H.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

NEMS DE COQUILLAGES AU GINGEMBRE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES ▪ TEMPS DE DÉGORGEAGE : 12 HEURES

À vos paniers

- 250 g de coques bien nettoyées
- 250 g de moules lavées et grattées
- 100 g de petites pousses d'épinard
- 1 échalote pelée et ciselée
- le zeste d'1/2 citron jaune taillé en julienne
- 1 demi cuillère à café de gingembre en poudre
- 5 cuillères à soupe de graisse de canard
- 4 cl de sauce soja
- 3 morceaux de sucre
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 dl de jus de veau
- 2 feuilles de pâte à filo
- Sel et poivre

Conseils de chef

▪ Il est préférable de faire dégorger les coques durant 12h dans l'eau salée.

▪ Si vous n'utilisez pas des petites pousses d'épinard mais des feuilles plus grosses, les concasser avant de les mélanger aux coquillages.

▪ Si vous réalisez ces nems à l'avance (la veille pour les déguster le lendemain), les entreposer recouverts d'un linge bien propre et humide au réfrigérateur.

A déguster avec

▪ Un Riesling d'Alsace bien typé, aromatique et persistant.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

1 Faire fondre sans coloration 1 c. à s. de graisse de canard, faire suer 1 petite min l'échalote. Ajouter ensuite les coques et les moules, mélanger, mettre sur feu vif, mouiller avec le vin blanc, porter à ébullition. Dés que les coquillages s'ouvrent, les égoutter, les laisser tiédir puis les décortiquer et les hacher grossièrement.

2 Bien laver les épinards, les égoutter. Les faire tomber 2 min environ dans 1 c. à s. de graisse de canard, saler légèrement et poivrer.
Préparer la farce de nems : mélanger les pousses d'épinards tièdes avec les coquillages, ajouter la julienne de zestes de citron, le gingembre, 1 c. à c. de sauce soja, saler et poivrer.

3 Faire fondre 2 c. à s. de graisse de canard. Disposer bien à plat sur le plan de travail 1 feuille de pâte à filo, la graisser à l'aide d'un pinceau avec la graisse de canard fondue. Superposer dessus une seconde feuille de pâte à filo, la graisser également. Tailler dans ces 2 feuilles superposées, 4 carrés de 10 cm.

4 Disposer au centre de chaque carré, la valeur d'une bonne cuillère à soupe de farce. Rabattre les côtés des carrés, comme une enveloppe pour fermer ces petits nems. Préparer une sauce d'accompagnement (facultatif) : verser 2 c. à s. de sauce soja dans une casserole, ajouter les morceaux de sucre et porter à ébullition jusqu'à obtenir un caramel. Incorporer ensuite le jus de veau, porter à ébullition jusqu'à obtenir une sauce sirupeuse. Retirer la casserole de la plaque de cuisson et laisser refroidir la sauce, la servir tempérée.

5 Chauffer dans une poêle, 1 c. à s. de graisse de canard. Disposer ensuite les nems, les saisir et les colorer sur chaque face, l'intérieur doit être bien chaud, compter 3 à 4 min de cuisson en tout. Egoutter et dresser avec un cordon de sauce soja

1

2

3

4

5

Je m'abonne à Cuisinez comme un Chef

12 numéros = ~~30€~~
+
le Wok PYREX Cuisinez malin ! = ~~33€,90~~

35€
Au lieu de ~~63€,90~~

Pour une cuisine EXOTIQUE et CONVIVIALE

24 cm
ANTIADHESIF
PYREX
Cuisinez malin !

Pyrex est une marque dûment enregistrée appartenant à Corning Inc, utilisée sous licence par Ato International Cookware

RCS Châteauroux B 399 311 315

Merci de renvoyer ce bulletin à : CUISINEZ COMME UN CHEF - 18, quai de la Marne - 75164 Paris Cedex 19

☑ **Oui**, je m'abonne à Cuisinez comme un Chef au prix de **35€** et je reçois le Wok PYREX.

Ci-joint mon règlement par

❐ Chèque bancaire à l'ordre de **CUISINEZ COMME UN CHEF**

❐ Carte bancaire

CB |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire le |_|_|_|_|

Date : …/…/…

Signature

N'oubliez pas de mentionner les trois derniers chiffres du numéro inscrit au dos de votre carte, près de la signature (cryptogramme) ___ ___ __

VOS COORDONNÉES

Nom……………… Prénom………………

Adresse………………

Code postal……………… Ville………………

Télephone ……………… Portable 06/………………

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la mise en place de mon abonnement.

Courriel……………… ………………@ ………………

❐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Alain Ayache et de celles de ses partenaires.

Offre réservée à la France métropolitaine jusqu'au 31/01/09 dans la limite des stocks disponibles. En application de la loi informatique et libertés du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Vous pouvez vous opposer à ce que vos nom et adresse soient cédés ultérieurement, en adressant une demande écrite à notre service Abonnement.

A012-WK RCS La compagnie des Chefs RCS 495 092 553

ESCALOPES DE FOIE GRAS DE CANARD
AUX FRUITS CARAMÉLISÉS

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MIN

À vos paniers

- 4 escalopes épaisses de foie gras de canard
- 2 poires
- 2 petites grappes de raisin blanc (4-5 raisins par grappe)
- 2 petites grappes de raisin noir (4-5 raisins par grappe)
- 2 pincées de sucre semoule
- 1 cuillère à soupe de graisse de canard
- 40 cl de porto rouge
- Fleur de sel, sel fin et poivre

A déguster avec
▪ Un Pacherenc-du-Vic-Bilh moelleux, parfait sur le foie gras.

1 Porter à ébullition le porto et laisser réduire sur feu doux de 3/4, compter environ 30 à 40 min de cuisson.

2 Laver les petites grappes de raisin blanc et noir puis les égoutter. Laver les poires, les essuyer puis les couper non pelées en quartier, éliminer les pépins.

3 Caraméliser les fruits : faire fondre dans une poêle la graisse de canard puis disposer les quartiers de poire, les saler, les poivrer, les caraméliser sur chaque face. Ajouter ensuite les grappes de raisin blanc et noir, les saupoudrer de 2 pincées de sucre semoule, elles caramélisent très rapidement. Réserver sur feu éteint.

4 Chauffer une poêle sans matière grasse. Assaisonner les escalopes de foie gras de sel et de poivre sur chaque face. Les saisir à la poêle (bien chaude), les colorer de chaque côté. Dès qu'elles sont saisies, continuer la cuisson sur feu plus doux et compter, pour un foie rosé, 2 min de cuisson de chaque côté. Débarrasser sur un papier absorbant.

5 Dresser sur des assiettes individuelles : sur chaque assiette, verser un cordon de porto réduit, disposer 2 quartiers de poire, 1 grappe de raisin, 1 escalope de foie gras de canard, parsemer le tout d'une pincée de fleur de sel et servir.

①

②

③

④

⑤

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

POMMES RÔTIES AU RIZ AU LAIT

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : > 30 MINUTES ▪ CUISSON : 1 HEURE

À vos paniers

- 4 grosses pommes Royal Gala
- 2 gousses de vanille
- 170 g de riz rond
- 1/2 litre de lait entier
- 2 jaunes d'oeuf
- 155 g de sucre semoule
- 30 g de beurre

①

②

③

④

⑤

1 Blanchir le riz : Porter de l'eau à ébullition dans une casserole, y verser le riz rond, le blanchir 30 sec puis l'égoutter.
Fendre 2 gousses de vanille en deux dans la longueur. A l'aide d'un couteau, racler délicatement l'intérieur des gousses afin de récupérer les petites graines de vanille.

2 Verser le lait entier dans une casserole, ajouter 75 g de sucre semoule, les graines et les gousses de vanille et porter à ébullition. Lorsque le lait est à ébullition, ajouter le riz blanchi et le cuire 30 min à feu doux en remuant régulièrement toutes les 5 min.

3 Evider les pommes à l'aide d'un vide-pomme. Tailler 4 petits morceaux de 1,5 cm de longueur environ à l'extrémité de ces parures pour faire office de bouchon. Emboîter ces petits bouchons dans les cavités des pommes, côté assise.
Disposer les pommes dans un plat de cuisson préalablement beurré.

4 Préchauffer le four à 200°C. Après 30 min de cuisson le riz au lait est cuit.
Retirer la casserole de la plaque de cuisson, éliminer les gousses de vanille. Incorporer 2 jaunes d'oeuf dans le riz chaud.

5 Garnir les cavités des pommes d'1 bonne cuillère à soupe du riz au lait. Saupoudrer chaque pomme d'une cuillère à soupe de sucre semoule. Disposer sur chacune d'entre elle une noix de beurre et glisser au four.
Compter 30 min de cuisson. Laisser tiédir et déguster.

Conseils de chef

▪ Choisir une variété de pomme à la chair ferme pour une bonne tenue à la cuisson.

A déguster avec

▪ Un Jurançon moelleux riche et suave.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Par Caroline Husson

Des bulles, sans se ruiner !

Les bulles sont l'apanage des fêtes et si le champagne reste sans nul doute, l'étendard des vins effervescents de l'hexagone, il ne faudrait pas oublier les crémants, clairettes et tous les autres qui pétillent dans l'ombre, en marge d'un territoire balisé par quelques grands noms. Loin des flacons dorés sur tranche, champagnes de vignerons, mousseux et vins effervescents jouent la carte plaisir à prix doux.

Poulet et fils Tradition

Clairette de Die

6,50 euros

Pour une issue légère aux repas de fête, et pour croquer dans le fruit, on choisira cette Clairette de Die tradition, vin naturellement effervescent vinifié selon « la méthode dioise ancestrale » et faiblement alcoolisé (7 à 8 °). Muscat et clairette blanche composent cette cuvée délicieusement fruitée et très aromatique, à servir bien frais!

Château Moncontour Cuvée Prédilection Grande Réserve 2006

Vouvray

7, 25 euros

« Moncontour est ma prédilection » disait Honoré de Balzac, cette cuvée, en son hommage, est le fruit d'un assemblage des meilleures parcelles séparément vinifiées. Issues de vieilles vignes de chenin, ce vouvray mousseux déploie beaucoup de fraîcheur et de finesse. Belle équilibre en bouche avec juste ce qu'il faut de vivacité.

Château du Petit Thouars Rosé

Crémant de Loire

8 euros

Le charme d'un crémant de Loire rosé, à la robe saumonée et aux arômes de fruits rouges.
Elaboré selon la méthode traditionnelle à partir de cabernet franc, entièrement vendangé à la main, il est à la dégustation bien équilibré et légèrement moelleux. Parfait sur un dessert aux fruits ou sur une bûche glacée, il pourra aussi se déguster seul, bien frais à l'apéritif.

Domaine Sylvain Bouhélier Cuvée Trésor Blanc de Blancs 2005

Crémant de Bourgogne

8, 20 euros

Ce domaine situé dans le Châtillonnais a fait du crémant sa spécialité. Le Blanc de Blancs d'une belle robe dorée éclatante offre la quintessence du chardonnay : finesse, délicatesse des arômes et une belle finale fraîche et persistante. Vieilli 30 mois sur latte, ce crémant a tout d'un grand à petit prix.

Domaine de Martinolles 2005

Crémant de Limoux

9 euros

Très belle réussite pour ce crémant vieilli 15 mois en cave et composé de 70% de chardonnay 20% de chenin et 10% de pinot noir. Structure, finesse, fruité et complexité pour ce millésime particulièrement épanoui qui développe une bouche fraîche et équilibrée. Il pourra sans problèmes accompagner les mets les plus délicats.

Réné Muré Cuvée Prestige

Crémant d'Alsace

9,70 euros

Pas moins de 5 cépages pour ce crémant et un assemblage final réalisé sur le principe de la solera : au vin de l'année est ajouté un vin d'assemblage des millésimes précédents. Ce vin de réserve est gardé sur lies. Cet élevage confère au vin une vinosité exceptionnelle et une fine complexité. Tout simplement exemplaire.

Dany Fevre Brut Tradition Blanc de Noirs

Champagne

12, 40 euros

Vous êtes amateurs d'un champagne de caractère, ce blanc de noirs est pour vous ! Comme son nom l'indique, il est issu à 100% du pinot noir. L'attaque en bouche est franche avec une belle vinosité et de la vivacité. La finale est légèrement tannique sur des notes d'épices. A déguster sur une terrine de foie gras ou même sur un foie poêlé.

Sadi Malot Cuvée de réserve Blanc de Blancs

Champagne

12,70 euros

Autrement dit un 100% chardonnay et à prix tendre ! On appréciera la finesse de son bouquet, de ses bulles et de ses arômes. En bouche, l'attaque est franche, bien équilibrée, avec une belle vivacité. En apéritif, avec du foie gras ou sur un poisson crémé, ce champagne est taillé pour les plats de fêtes.

Louis de Sacy Brut Originel 67 %

Champagne

20,70 euros

L'étiquette affiche fièrement la couleur : pas moins de 67% de pinot noir dans ce champagne (30% de chardonnay et 3% de pinot meunier), ni plus ni moins que la recette originelle de la famille datant du XVIIème. Ce brut, plein de caractère, vineux et bien structuré ravira les inconditionnels du champagne. Il saura par ailleurs vous suivre tout au long du repas, après tout, ce n'est pas tous les jours Noël!

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Le foie gras
Star des fêtes

L'histoire de ce met si délicat remonte à l'Egypte ancienne et la tradition du gavage s'est perpétuée à travers les siècles. Comment le choisir? Comment s'y retrouver? Petit piqûre de rappel.

Les égyptiens s'étaient aperçu que certains oiseaux, dont les oies, se « gavaient » avant la migration, c'est à dire qu'ils accumulaient le maximum de graisse afin de se faire, en quelque sorte, des réserves pour leur long voyage.
Leurs foies étaient ainsi leur source d'énergie.
Des fresques de tombes égyptiennes de quelques 4500 ans retracent le gavage de plusieurs espèces d'oiseaux, dont les oies, à l'aide de grains rôtis et humidifiés.
La tradition du gavage s'est perpétuée chez les romains, qui eux utilisaient des figues séchées pour engraisser les palmipèdes, puis en Europe Centrale dans les communautés juives. Les juifs utilisaient la graisse d'oie pour la cuisson, car le beurre avec la viande et le saindoux leur étaient interdits.
Aujourd'hui les animaux sont engraissés au maïs.
Les grandes régions françaises de production sont le Sud-ouest (canards et oies), la Vendée et les Pays de Loire (canards) et l'Alsace (oies).

Bien choisir

Un foie se présente en deux lobes et pèse en moyenne pour le canard, 300 à 600 grammes et pour l'oie, 500 à 900 grammes.
Le foie gras cru, emballé sous vide, peut se conserver au maximum 7 jours au frais.
Le foie gras frais (il est emmailloté dans un torchon et cuit dans un bouillon) se vend entier ou à la coupe. Les tranches coupées doivent être consommées tout de suite car elles s'oxydent très vite.
Le foie gras « mi-cuit » est pasteurisé en boîte ou en bocal hermétique. Sa durée de conservation est limitée.
Le foie gras en conserve est stérilisé, il se garde plusieurs années.

La législation

C'est très clair, le foie gras provient exclusivement de canard, barbarie ou mulard, ou d'oies, gavés.
Depuis 1994 la règlementation est très stricte sur les préparations à base de foie gras :
Les « foies gras entiers » (oie ou canard) sont des lobes entiers. Ce sont les plus chers mais ce sont les meilleurs !
Les « foies gras » sont des morceaux de lobes (le mélange oie et canard est interdit). La texture est moins ferme mais si ils sont bien faits ils peuvent être délicieux.
Le « bloc de foie gras »est un foie gras reconstitué par des moyens mécaniques et peut contenir des morceaux apparents. On peut avoir d'agréables surprises.
Le « parfait de foie gras » doit être constitué d'au moins 75% de foie gras complété par du foie maigre. Ce n'est plus le même produit il est plus proche du pâté.
« Médaillon » ou « pâté de foie » ou encore « mousse de foie » doivent contenir au moins 50% de foie mêlés à une farce.

Un vrai délice

Un bon pain de campagne, un vin liquoreux bien frais, entre 60 et 80 grammes de foie gras par personne. Plus c'est trop, moins c'est pingre !

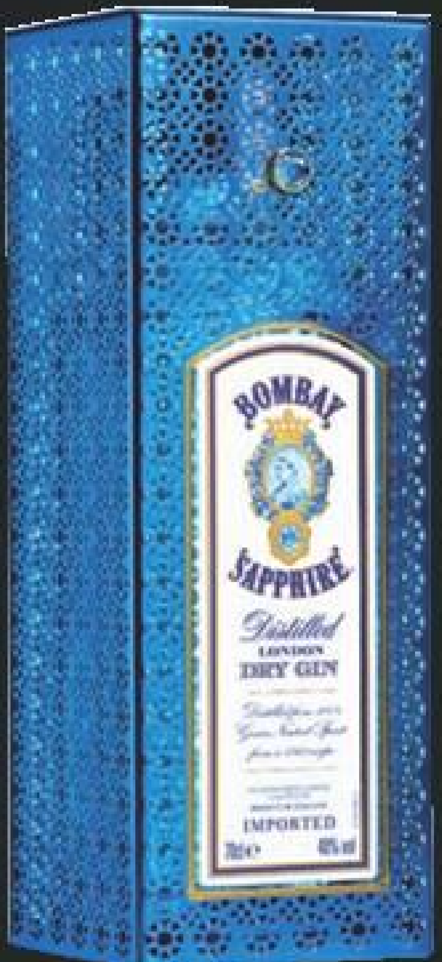
Anne Hudson

Par Jeanne Berny

FLACONS EN HABITS

Very moumoute

On se transformerait volontiers en vodka Zubrowka tant son petit manteau isotherme semble douillet et confortable ; clin d'œil aux paysages russes enneigés pour cet habillage original, rigolo et écolo (il est en PVC recyclé). GMS 14 €



Ecrin byzantin

Bleu métallisé et découpes géométriques pour un coffret inspiré de l'architecture ottomane, la bouteille de Gin Bombay Sapphire se devine en transparence. 16 € et 20 € pour un coffret orné d'un saphir vendu chez Nicolas.

So nice

Une création des très côtés 5.5 Designers, le coffret Grey Goose s'inspire de la boîte à chapeau et se transforme en seau à glace. Sablé dehors, brillant dedans. "Seau ice!" 5 ex seulement, rare et donc... Cher 2800 €

Pour se mettre sur son 31

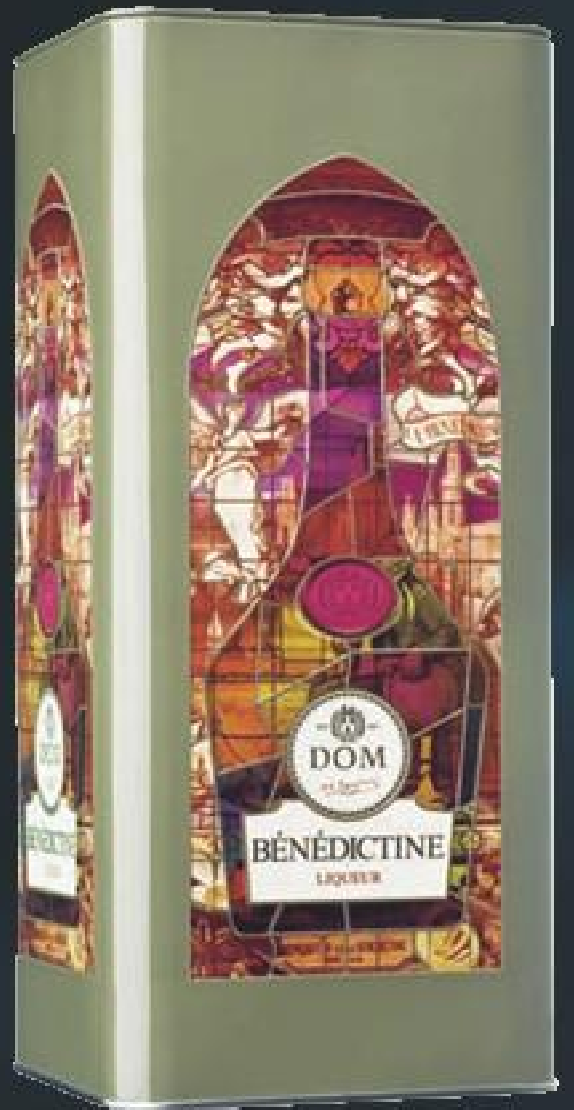
Lamé et paillettes argent pour le magnifique smoking qu'arborera la bouteille de Get 31 à la fin de l'année. A déguster pure sur une montagne de glace pilée, un rêve de fraîcheur ! En GMS, 10,95 €

Une soirée très Cosy

Finir l'année en douceur, voilà le souhait de Grand Marnier, c'est chose faite avec sa bouteille Cosy, aux formes rondes, parée d'un doux manteau de fourrure rouge intense. 18 €

Détail du Palais

Cette année, Bénédictine met à l'honneur un collectionneur d'art verrier historique, Alexandre le Grand. C'est lui qui retrouva la recette de la délicieuse liqueur du moine Bénédictin disparue pendant un siècle. Le coffret reprend un détail des vitraux de la distillerie. GMS, 26,58 €



DE FÊTE

Poupée de feu, poupée de glace

Une « matriochka » en aluminium aux volutes or et noires renferme dans son cœur une vodka supérieure Smirnoff black, moelleuse, sucrée et puissante...et se transforme en seau à glace. 500 exemplaires, 89 €

Paris-New York !

Catherine Malandrino, créatrice de mode française installée (et very successfull) à New York, s'est inspirée de Paris et de Manhattan pour créer pour Cointreau la robe de bal en dentelle de métal finement ciselée, toute rehaussée de strass pour un dessin de la statue de la liberté. En exclusivité chez Colette, Drugstore Publicis, Lavinia, 75 €

Bouchon cabochon

C'est le designer Thomas Bastide qui a imaginé la bouteille de Hennessy Fine de Cognac, grâce à un magnifique bouchon, elle se transforme en carafe. Le bouchon, conçu comme un bijou, serti sur du métal, renferme une goutte ambrée. Cavistes 45 €

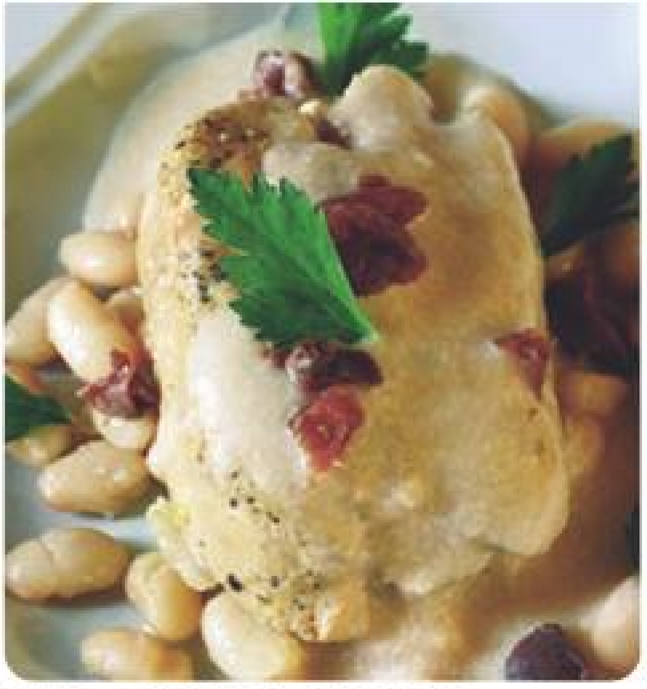
Gin blindé !

Ce coffret en argent métallisé façonné à la main contient les accessoires indispensables à l'élaboration de cocktails, la bouteille de Tanqueray N° TEN et 2 verres, le tout maintenu par des brides de cuir argenté. Edition limitée, 10 ex 1 500 €

Griffé « Alexander McQueen »

Pour fêter la nouvelle année, Chivas s'offre un des plus grands couturiers actuels, une création résolument contemporaine, Une robe en cuir bleu nuit couronnée d'un bijou aux couleurs de l'Union Jack. Cavistes, 200 €

PORTRAIT DE
MICHAEL PETIT



FOIE GRAS DE CANARD
VAPEUR ET CRÈME DE COCO

FOIE GRAS DE CANARD
CONFIT EN TERRINE

Depuis l'enfance, Michael Petit aime la quintessence de la cuisine : le produit. Formé chez Joël Robuchon, il est revenu vivre dans sa Vendée natale et dirige la production de l'un des plus nobles qui soit : le foie gras.

Passion foie gras

Points de repère

1969 Naissance en Vendée

1984 Apprentissage chez un traiteur, « Biron ».

1987 CAP de cuisinier

1987-1989 Apprentissage dans les cuisines de Joël Robuchon, au Jamin

1990 Service Militaire

1991 Apprentissage chez Joël Robuchon, Raymond Poincaré

1992-1994 Chef au restaurant « La Gerbe de Blé », à Laval

1996-1997 Chef au restaurant « La Chabotterie »

1997-2008 Responsable de production chez Ernest Soulard

Votre dernier coup de fourchette ?
Le Quinzième Cyril Lignac, à Paris.

La boisson qui vous rend meilleur ?
Le champagne.

Qu'est-ce qui vous met l'eau à la bouche ?
Une religieuse au chocolat.

Votre menu de fête idéal ?
Une tranche de foie gras aux figues sur un petit pain grillé et un canard rôti aux châtaignes.

Votre recette de vie ?
Une pincée de bonne humeur et une cuillérée de bonheur.

Un cadeau parfait dans la hotte du Père Noël ?
Un 4x4 tout équipé pour faire le Dakar.

Votre ingrédient fétiche ?
Le beurre. Il est merveilleux, malléable à souhait, il se prête à tous les jeux, il permet de faire évoluer les plats exactement comme on le voulait.

A Noël, que consommez-vous sans modération ?
Le chocolat.

L'ingrédient qui représente le plus les fêtes de fin d'année ?
Le foie gras, évidemment !

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
La purée de pomme de terre. Ayant travaillé aux côtés de Joël Robuchon, et particulièrement sur sa purée de pomme de terre que je n'ai cessé de faire pendant plus d'un an, je suis épaté par cette idée à priori simple mais lumineuse.

Votre gourmandise inavouable ?
C'est inavouable, par conséquent je ne peux le dévoiler.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Conducteur d'engins de chantiers.

ESCALOPE DE FOIE GRAS
AU PAIN D'EPICES

FOIE GRAS DE CANARD EN
CONSERVE À LA FLEUR DE SEL

FOIE GRAS DE CANARD RÔTI
CHOUX ET POMMES RÔTIES

Votre péché mignon ?
Les produits de la mer.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
Ne pas avoir besoin de dormir.

Votre saison préférée ?
L'été : l'arrivée des fruits et des légumes de saison, la mer que l'on redécouvre, j'aime tout de l'été.

Un voyage gastronomique lointain ?
Le Japon. Je suis intrigué par cette capacité qu'ont les cuisiniers japonais à copier mais en mieux !

Si vous étiez un plat ?
Une côte de bœuf grillée.

Vos adresses secrètes ?
Chut !

Orianne Nouailhac

FOIE GRAS DE CANARD CUIT À LA VAPEUR
ET CREME DE COCO

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 2 HEURES

À vos paniers

- 4 tranches épaisses (1,5 à 2 cm d'épaisseur) de foie gras de canard de 70-80 g pièce
- 1 cuillère à soupe de lardons de magret de canard fumé
- 250 g de cocos de Vendée
- 1 oignon moyen
- 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail pelées et dégermées
- 1 échalote pelée
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe de persil plat concassé
- 250 ml de crème liquide
- 1 litre de bouillon de volaille
- Gros sel, fleur de sel, poivre du moulin

Conseils de chef

▪ Détendre si nécessaire la crème avec un peu de bouillon de cuisson afin d'obtenir une consistance onctueuse.

▪ Vous pouvez réaliser les papillotes de foie gras quelques heures à l'avance. Dans ce cas, réservez-les au frais.

A déguster avec

▪ Un Loupiac, vin moelleux de la région du Sauternais, aire d'appellation proche de Sainte-Croix-du-Mont.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

①

②

③

④

⑤

⑥

1 Blanchir les cocos puis les égoutter. Remettre les cocos blanchis dans la casserole, les recouvrir de bouillon de volaille, ajouter l'oignon piqué de clous de girofle, les gousses d'ail, l'échalote et le bouquet garni. Saler modérément et porter à frémissement. Lorsque le bouillon commence à frémir, écumer, couvrir et compter 2h de cuisson.

2 Assaisonner les tranches de foie gras avec de la fleur de sel et du poivre du moulin sur chaque face puis emballer hermétiquement chaque tranche dans un film alimentaire.

3 Après 2h00 de cuisson, retirer la garniture aromatique (oignon, gousses d'ail, échalote et bouquet garni) de la casserole. Prélever la moitié des cocos à l'aide d'une écumoire afin de bien les égoutter, les mixer avec la crème liquide, rectifier l'assaisonnement. Transvaser la crème de cocos dans une casserole, la réchauffer à frémissement sur feu doux.

4 Porter de l'eau à ébullition dans la partie inférieure d'un couscoussier. Disposer les tranches de foie gras emballées dans la partie supérieure, couvrir et compter 8 min de cuisson.

5 Porter le bouillon de cuisson des cocos à ébullition puis égoutter les cocos restants. Au terme de leur cuisson, disposer les tranches de foie gras sur un papier absorbant et retirer délicatement le film alimentaire.

6 Dresser dans 4 assiettes creuses. Disposer 2 c. à s. de cocos bien chauds dans chaque assiette. Déposer les tranches de foie gras, les napper de crème de coco, parsemer quelques lardons de et quelques pluches de persil plat concassé.

FOIE GRAS DE CANARD CONFIT
EN TERRINE

▪ POUR 8 PERSONNES ▪ ENVIRON : 3 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 50 MINUTES ▪ PRÉVOIR : UNE TERRINE À FOIE GRAS

À vos paniers

- 1 foie gras de canard cru de 550 g
- 7 g de fleur de sel
- 1 g de poivre noir moulu
- 1 pincée de sucre semoule
- 2 petites cuillères à café de porto
- 100 g de graisse de canard

Conseils de chef

■ A l'achat, choisir 1 foie gras de canard de 550 g, sa couleur doit être jaune mais uniforme et légèrement brillante, sa texture doit être souple.
■ Une astuce : une légère pression du pouce sur un lobe du foie doit laisser une empreinte.
■ Cette terrine peut se conserver 15 jours entreposée au réfrigérateur.

A déguster avec

■ Un Sauternes comme le Château Lafaurie Peyraguey toujours d'une incroyable richesse.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

①

②

③

④

⑤

1 Sortir le foie gras du réfrigérateur 2h00 avant de le travailler Inciser le gros lobe dans la longueur, écarter délicatement pour faire apparaître le système veineux, décoller avec la pointe d'un couteau la veine principale à la base du lobe (extrémité la plus renflée), la saisir et tirer doucement tout le long de son trajet. Dénerver le foie en prenant soin de ne pas abîmer sa texture et son aspect, ne pas chercher à éliminer tous les petits vaisseaux.

2 Préparer l'assaisonnement : mélanger la fleur de sel avec le poivre noir moulu et le sucre. Assaisonner ensuite le foie gras en le parsemant de ce mélange sur chaque face. Arroser l'intérieur du foie de porto, refermer ensuite l'entaille afin de redonner au foie sa forme initiale.

3 Faire fondre la graisse de canard dans une casserole. Verser cette graisse fondue dans une terrine puis déposer délicatement le foie.

4 Préchauffer le four à 100°C en position ventilée de préférence. Placer la terrine dans un bain-marie, l'eau doit arriver à mi-hauteur, porter à ébullition. Lorsque l'eau commence à frémir, couvrir la terrine, glisser le bain-marie dans le four, et compter 50 min de cuisson.

5 La cuisson terminée, retirer la terrine du bain-marie, ôter le couvercle et la laisser refroidir à température ambiante. Couvrir la terrine froide d'un film alimentaire, et la réserver 7 jours au réfrigérateur avant de la consommer.

PLAT

ESCALOPE DE FOIE DE CANARD
AU PAIN D'ÉPICES

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 5 MINUTES

À vos paniers

- 2 tranches épaisses de foie gras de canard (1,5 à 2 cm d'épaisseur)
- 6 tranches de pain d'épices
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Quelques baies roses concassées
- Fleur de sel et poivre du moulin

1 Mixer finement les tranches de pain d'épices dans un mixeur afin de les réduire en poudre. Saler avec de la fleur de sel et poivrer les tranches de foie gras sur chaque face. Enrober ensuite ces tranches de chapelure de pain d'épices, presser légèrement du bout des doigts pour bien faire adhérer la poudre.

2 Disposer les tranches de foie gras panées dans une poêle anti-adhésive (sans matière grasse) légèrement chaude, les laisser cuire à feu très doux 4 à 5 min en prenant soin de les retourner en cours de cuisson. La cuisson terminée, réserver ces tranches de foie gras sur un papier absorbant.

3 Dégraisser la poêle de cuisson, puis la déglacer avec 2 c. à s. de vinaigre, laisser réduire légèrement sur feu doux.

4 Dresser les escalopes de foie gras panées au pain d'épices sur des assiettes, parsemer dessus quelques grains de fleur de sel et quelques baies roses concassées, ajouter tout autour un petit cordon de sauce au vinaigre balsamique.

①

②

③

④

A déguster avec

■ Le Cérons de Denis Dubourdieu, Château Haura, très complexe.

Conseils de chef

■ Servir et déguster ces escalopes de foie de canard au pain d'épices en hors d'œuvre ou en plat principal avec des fruits poêlés (des pêches, des figues, des pommes).

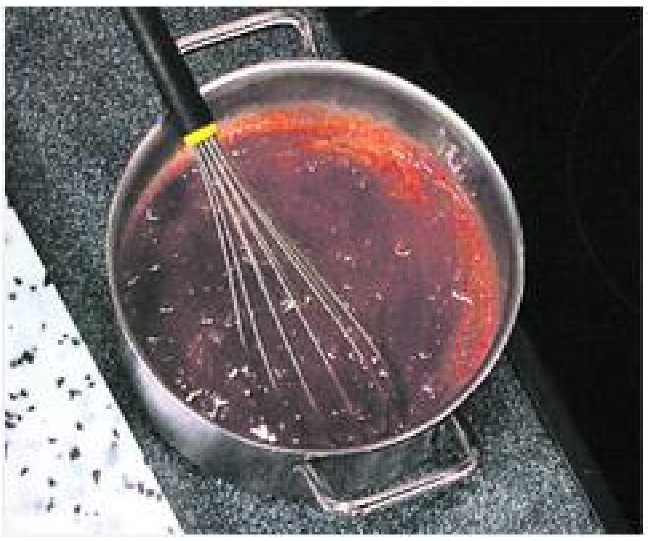
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Par Joël Robuchon

Comment...

...réaliser une tarte au chocolat ?

1 Préchauffer le four à 200°C et cuire 10 minutes un fond de tarte en pâte sucrée où on laisse déborder la pâte légèrement du cercle.



2 Pendant que le fond de tarte cuit, verser 350 g de crème liquide dans une casserole, 150 g de lait et porter à ébullition sur feu moyen. Quand le lait et la crème sont à ébullition, ajouter 300 g de chocolat en petits morceaux. Retirer aussitôt du feu.

3 Une fois que le mélange est bien lisse, rajouter, c'est la phase la plus délicate, 75 g d'œufs battus en les versant sur ce mélange et en remuant bien surtout pour empêcher aux œufs de cuire.

4 Quand le fond de tarte commence à prendre une légère coloration, avec un couteau, couper de façon à avoir les bords bien droits. Verser la préparation au chocolat, enfourner en ramenant la température à 160°C.

5 Au bout de 18 minutes retirer la tarte. La crème devant être légèrement prise, mais encore tremblotante au centre. Retirer le cercle et accompagner d'une boule de glace vanille, c'est un pur régal.

Par Joël Robuchon

Comment...

...préparer du saumon mariné à l'aneth ?

1 Prendre un filet de saumon de 600 g environ, partie du milieu avec la peau, soigneusement parée et toutes les arêtes retirées à l'aide d'une pince.

2 Avec une grosse aiguille ou une fourchette, piquer la peau un peu partout et faire une vingtaine de trous.

3 Dans un bol, mélanger une bonne cuillère à soupe de sel marin fin, 2 cuillères à soupe de sucre, 1 cuillère à café de poivre blanc concassé et 20 g d'aneth hachée grossièrement.

4 Prendre un récipient rectangulaire, non métallique, assez long pour contenir le poisson et aussi étroit que possible. Frotter les 2 faces du saumon, pour que le mélange sel, sucre et poivre, pénètre bien. Laisser ainsi à température ambiante jusqu'à ce que le sel et le sucre soient fondus.

5 Ensuite couvrir d'un film, et entreposer au réfrigérateur. Laisser mariner 48 heures au réfrigérateur en le retournant 3 à 4 fois environ. Au moment de servir le saumon, le sortir, l'éponger et le détailler en très fines tranches, comme du saumon fumé.

Par Joël Robuchon

Comment...

...préparer simplement des Saint-Jacques ?

1 Couper les noix de Saint-Jacques en 2 ou 3 lamelles, les beurrer grassement avec un pinceau de chaque côté.

2 Beurrer la coquille, la parsemer d'un petit peu de fleur de sel si possible ou à défaut de gros sel.

3 Disposer les noix de Saint-Jacques dans les coquilles, les ranger les unes à côtés des autres, pas trop chevauchées.Remettre un tout petit peu de fleur de sel, un petit peu de thym vert bien frais et quelques grains de poivre blanc concassés.

4 Glisser les noix de Saint-Jacques, dans leur coquille, dans le four préchauffé en position grill pendant 3 minutes.

5 Disposer un petit peu de gros sel dans des assiettes et poser les noix dessus pour bien les maintenir, quelques gouttes de jus de citron et terminer par du persil concassé.

FOIE GRAS DE CANARD EN CONSERVE
À LA FLEUR DE SEL

▪ POUR ? PERSONNES ▪ ENVIRON : 25 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION :<30 MINUTES ▪ CUISSON : 2 HEURES ▪ PRÉVOIR 1 BOCAL EN VERRE DE 500 ML

À vos paniers

Ingrédients pour un bocal de 500 ml :

- 1 foie gras de canard cru de 450 g
- 7 g de fleur de sel
- 1 g de poivre noir moulu
- 1 pincée de sucre semoule

Conseils de chef

■ A l'achat, choisir 1 foie gras de canard de 450 g, sa couleur doit être jaune mais uniforme et légèrement brillante. Sa texture doit être souple.

■ Une astuce : une légère pression du pouce sur un lobe du foie doit laisser une empreinte.

■ Sortir le foie gras du réfrigérateur 2h00 avant de le travailler.

■ Surveiller le niveau de l'eau en cours de cuisson, ajouter de l'eau bien chaude si nécessaire.

A déguster avec

■ Un Riesling vendanges tardives, moins opulent qu'un gewurztraminer.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

①

②

③

④

⑤

1 Inciser le gros lobe dans la longueur, écarter délicatement pour faire apparaître le système veineux, décoller avec la pointe d'un couteau la veine principale à la base du lobe (extrémité la plus renflée), la saisir et tirer doucement tout le long de son trajet. Dénerver le foie en prenant soin de ne pas abîmer sa texture et son aspect, ne pas chercher à éliminer tous les petits vaisseaux.

2 Préparer l'assaisonnement : mélanger la fleur de sel avec le poivre et le sucre. Assaisonner ensuite le foie gras en le parsemant de ce mélange sur chaque face.

3 Refermer ensuite l'entaille afin de redonner au foie sa forme initiale, disposer le petit lobe sur le gros, replier le tout en essayant de donner au foie à peu près la forme du bocal, puis le glisser dans le bocal bien propre. Fermer hermétiquement.

4 Mettre un papier absorbant au fond d'une cocotte, disposer le bocal dessus. Remplir la cocotte d'eau froide jusqu'aux 3/4 de la hauteur du bocal, porter à ébullition, couvrir et compter 2h de cuisson à frémissement.

5 La cuisson terminée, retirer le bocal de la cocotte et le laisser refroidir à température ambiante. Entreposé dans un endroit frais, sec et obscur, ce foie gras de canard à la fleur de sel se conservera 3 à 4 ans.

FOIE GRAS DE CANARD ROTI AUX CHOUX ET POMMES FRUITS

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 6 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION :<30 MINUTES ▪ CUISSON : 12 MINUTES

À vos paniers

- 1 foie gras de canard cru de 500 g
- 2 pommes golden
- 1/2 chou vert pommé
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée finement
- 1 cuillère à soupe de graisse de canard 1 cuillère à café de poivre noir concassé
- Gros sel, fleur de sel et poivre du moulin

1 Tailler le chou en lanières de 1,5 à 2 cm de largeur, bien le laver. Plonger les lanières de chou dans une grande quantité d'eau bouillante salée, les laisser cuire 2 à 3 min, elles doivent être légèrement croquantes, les rafraîchir ensuite dans de l'eau bien froide puis les égoutter.

2 Préchauffer le four à 200°C. Assaisonner le foie gras de fleur de sel et de poivre du moulin après avoir pris soin de retirer les éventuelles taches de fiel.

3 Disposer le foie gras dans une poêle anti-adhésive chaude (allant au four), le colorer sur chaque face en commençant par la partie bombée puis glisser la poêle dans le four et compter 12 min de cuisson.

4 Eplucher les pommes, les couper en dés d'1 cm environ. Faire fondre la graisse de canard dans une poêle, faire suer les dés de pomme sans coloration, bien les enrober de la matière grasse, remuer délicatement avec une spatule en bois. Ajouter et réchauffer ensuite les lanières de chou, saler, poivrer, bien mélanger.

5 Disposer le foie gras rôti sur la garniture de chou et de pomme, le parsemer de ciboulette ciselée, de poivre noir concassé et de fleur de sel.

Conseils de chef

▪ Il est important de rafraîchir les lanières dans une eau glacée qui va stopper la cuisson et fixer la couleur.

A déguster avec

▪ Un Loupiac, vin moelleux de la région du Sauternais, aire d'appellation proche de Sainte-Croix-du-Mont.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

1

2

3

4

5

Volailles en fêtes

Dinde, chapon, poularde, oie, pintade et les autres, des volailles qui, depuis des siècles, trônent sur les tables de fête.

Les oies rôties, les chapons moelleux, les poulardes dodues ont régalé les hôtes des repas de fêtes bien avant les dindes qui sont arrivées du nouveau monde. Depuis quelques années, les chapons ont gagné leur lettre de noblesse et proviennent de nombreuses régions de France, de la Bresse en passant par les Landes, Janzé ou encore Barbezieux.
Les chapons sont des jeunes coqs castrés et engraissés. La finesse de leur viande vient de l'accumulation de la graisse due à la castration, à l'alimentation et à l'immobilité.

Poulardes, oies et pintades

Les poulardes sont des jeunes poules qui n'ont jamais pondu, leur chair nacrée est particulièrement délicate et tendre. En règle générale, il est conseillé de pocher ces volailles dix minutes dans un bouillon bien parfumé frémissant avant de les mettre à rôtir, puis de les arroser souvent avec le bouillon, deux secrets pour obtenir une volaille dorée et moelleuse.
L'oie aussi est redevenue à la mode, enfin pour les réveillons en petit comité, la pintade chaponnée a le vent en poupe. Les volailles de Bresse bénéficient d `une appellation d'origine contrôlée (AOC) et d'une appellation d'origine protégée (AOP). Un peu partout en France, du nord au sud et de l'est à l'ouest de nombreuses volailles bénéficient d'une indication géographique protégée (IGP). Les volailles fermières bénéficient du label rouge et portent un numéro d'identification.

Jeanne Berny

Poularde fermière
au miel d'épices et ses fruits d'hiver

POUR 6 PERSONNES
ENVIRON : 4,50 € PAR PERSONNE
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN
TEMPS DE CUISSON : 1H30 ENVIRON

À vos paniers

- 1 poularde fermière Label Rouge,
- 100 g de miel d'acacia,
- 2 étoiles de badiane,
- 1 c à c de graines de coriandre,
- 1/2 c à c de poivre concassé,
- 1/2 c à c de quatre-épices,
- 1/2 c à c de cannelle en poudre,
- 1 bâton de cannelle,
- 2 pincées de piment.

En accompagnement :

■ 12 figues sèches ■ 12 abricots secs ■ 12 dattes sèches ■ des brins de laurier ■ 500 g de polenta ■ 1/2 l de lait ■ 100 g de beurre ■ 50 g de raisins de Corinthe ■ huile d'arachide ■ sel, poivre

Etape:

1 Allumez le four thermostat 7. Posez la poularde dans un plat à four, huilez légèrement, glissez au four et laissez cuire 1 h 20 à 1 h 30.

2 Versez le miel dans une casserole, ajoutez toutes les épices, le bâton de cannelle en morceaux, portez à ébullition et laissez cuire 2 minutes.

3 Rincez tous les fruits secs, mettez-les dans le miel, laissez cuire 5 minutes et retirez du feu.

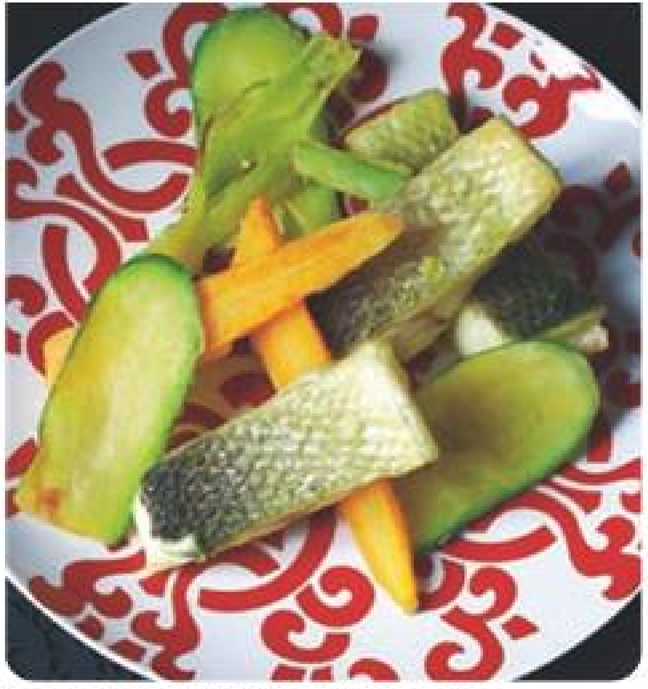
4 30 minutes avant la fin de cuisson de la volaille, éliminez le gras de cuisson, versez le miel aux épices sur la poularde, posez autour les fruits secs et le laurier et remettez le plat au four.

5 Déglacez le jus de cuisson, faites chauffer et servez la poularde entourée de fruits et de polenta.

Cuisinez comme un Chef

PORTRAIT DE
ALBERTO HERRAIZ

GASPACHO D'ANCHOIS FUMÉSET ROQUETTE



DORADE ET LÉGUMES EN FRITURE

Héritier d'une lignée de quatre générations de cuisiniers castillans, Alberto Herraiz est le chef d'orchestre du meilleur restaurant de gastronomie espagnole de Paris, El Fogon où le riz « bomba » règne en maître.

La « Riz-volution »

Points de repère

1961 Naissance à Cuenca, en Espagne.

1969 Premier dîner au restaurant en famille, premier choc culinaire.

1978 Prend la direction du restaurant familial, « Nelia » à Cuenca, en Espagne.

1997 Il ouvre le restaurant Fogón Saint-Julien, rue Saint-Julien le pauvre, à Paris.

2005 Le Fogón déménage Quai des Grands Augustins.

Votre dernier coup de fourchette ?
Dans mes cuisines, un riz moelleux pour la préparation de l'une de mes paellas.

Votre madeleine de Proust ?
Le goût du boudin noir cuit dans le pot-au-feu, cela m'évoque des souvenirs de famille et beaucoup d'émotions.

Un cadeau parfait dans la hotte du Père Noël ?
Un jambon ibérique. Dans mon enfance, en Espagne, on s'offrait à Noël des jambons, des produits fabuleux, dans l'esprit de partage, et c'était là le comble du bonheur.

La boisson qui vous rend meilleur ?
Le champagne. C'est le vin de tous les instants.

Qu'est ce qui vous met l'eau à la bouche ?
Le chocolat.

Votre menu de fête idéal ?
La bonne compagnie, voilà mon menu de fête idéal. A quoi bon déguster un délicieux repas seul ou mal accompagné ?

Votre ingrédient fétiche ?
Le vinaigre de Xeres. J'en mets peut-être d'ailleurs un peu trop. J'aime les goûts puissants de fin de bouche.

A Noël, que consommez-vous sans modération ?
Dans la tradition espagnole, du 22 décembre au 6 janvier, il y a dans toutes les maisons un plateau rempli de confiseries que l'on propose à ses visiteurs, avec des turon (une sorte de nougat fait d'amandes, de sucre, de miel et de blanc d'œuf, ndlr) et autres mantecado (un biscuit de recette andalouse, ndlr). Nous en consommons non stop pendant des jours.

L'ingrédient qui représente le plus les fêtes de fin d'année ?
La truffe ainsi que le caviar.

TARTARE DE BAR
AUX HUÎTRES

RIZ EN PAELLA
AU JAMBON

CRÈME CATALANE

Votre saison préférée ?
La fin de l'automne. Il fait moins chaud dans mes cuisines, c'est agréable mais surtout c'est la saison de la chasse, de la pêche, la saison où j'aime renouer avec la nature.

Votre gourmandise inavouable ?
Le pain perdu de ma mère. Nous l'avons perdu justement. Nous sommes quatre enfants, quatre frères, quatre cuisiniers et ma mère, qui est malheureusement décédée, a emporté sa recette avec elle. Nous nous réunissons et tentons à chaque fois de reproduire ce pain perdu, de nous approcher de ce goût de notre enfance, pour l'instant sans succès.

Le plat que vous auriez aimé inventer ?
Le riz en paella.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?
Poète ou photographe. Je le suis d'ailleurs un peu à mes heures perdues.

Votre péché mignon ?
Manger des cerises directement dans l'arbre, par un après-midi de pluie, au mois de juin.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?
La perfection. Mais est-elle de ce monde ?

Quelle est votre recette de vie ?
Le travail, la constance, l'innovation et la rigueur, ce sont mes quatre mots clés.

Un voyage gastronomique lointain ?
Il est lointain et proche à la fois : mon voyage merveilleux c'est chez Olivier Roellinger, à Cancale (le chef trois étoiles est un virtuose de la cuisine de la mer, ndlr). Inutile d'aller plus loin que cela pour trouver le monde et les épices des cinq continents. Olivier Roellinger a changé ma cuisine et ma vie.

Si vous étiez un plat ?
Je serais l'assiette pour éviter d'être mordu.

Orianne Nouailhac

GASPACHO D'ANCHOIS FUMÉS ET ROQUETTE

POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE

PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ MARINADE : 2 HEURES

À vos paniers

- 300 g de feuilles de roquette bien lavées
- 40 g de mie de pain
- 4 tranches fines de pain, aux olives ou de la ficelle par exemple
- 6 anchois fumés ou anchois salés
- 12 anchois à l'huile d'olive
- 40 g de d'olives noires dénoyautées en saumure
- 10 g de câpres
- 1 cuillère à café de cerfeuil concassé
- 1 cuillère à café de citron confit (au sel) haché
- + ou - 4 dl d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel fin et poivre du moulin

1 Réunir dans un récipient la roquette bien lavée avec les anchois fumés coupés en morceaux et la mie de pain taillée en dés. Saler modérément, poivrer, arroser d'1 généreux filet d'huile d'olive, bien mélanger puis entreposer au réfrigérateur et laisser mariner 2h.

2 Mixer ensuite ces feuilles de roquette avec les morceaux d'anchois, les dés de mie de pain et 1 dl d'eau froide. Incorporer ensuite petit à petit, tout en émulsionnant, 3 dl d'huile d'olive, puis + ou - 1/2 de litre d'eau froide en fonction de la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et ajouter 2 c. à s. de vinaigre de Xérès; émulsionner à nouveau.

3 Préparer une tapenade : mettre les olives noires dénoyautées dans le bol d'un mixeur, ajouter les anchois à l'huile d'olive coupés en deux, les câpres, le cerfeuil concassé, le citron confit haché, 3 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. de vinaigre de xérès, saler modérément, poivrer puis mixer. Préférer une consistance épaisse pourvue de quelques morceaux.

4 Répartir le gaspacho de roquette dans 4 verres à cocktail. Tartiner 4 tranches fines de pain de tapenade, les dresser soigneusement sur les verres. Signer ces gaspachos d'1 trait d'huile d'olive.

A déguster avec

Un vin espagnol de la Rioja. Un rosé à la bouche soyeuse légèrement sucrée.

1

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

2

3

4

DORADE
ET LÉGUMES EN FRITURE

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 4 MINUTES
▪ MARINADE : 12 HEURES

À vos paniers

- 1 filet de dorade de 100 g avec la peau
- 1 mini courgette
- 1 fine tranche de chair de potiron (2 à 3 mm d'épaisseur)
- 2 carottes nouvelles
- 2 oignons nouveaux
- 3 gousses d'ail en chemise
- 1 brin de persil plat
- 3 brins d'origan frais
- 1 petite feuille de laurier
- 5 g de cumin en poudre
- 1,5 dl de vinaigre d'alcool blanc
- 25 g de gros sel
- 2 poignées de farine, type 180 de préférence
- Prévoir une friture d'huile de tournesol ou d'olive

A déguster avec

▪ Un Pouilly fumé plein de fraîcheur et d'élégance comme celui de Serge Dagueneau.

1 Préparer une marinade : amener à ébullition 1 litre d'eau avec avec le gros sel, les gousses d'ail en chemise légèrement écrasées, le persil plat, l'origan frais, le laurier et le cumin. L'ébullition obtenue, retirer la casserole de la plaque de cuisson, couvrir et laisser infuser à température ambiante jusqu'à complet refroidissement.

2 Couper la dorade en 6 morceaux. Eplucher les carottes et les oignons , les fendre en 2 dans la longueur. Tailler la mini courgette en 4 lamelles dans la longueur. Couper 1 fine tranche de potiron en 2.

3 Transvaser la marinade froide dans un plat creux, ajouter le vinaigre, les morceaux de dorade et de légumes. Recouvrir d'un film alimentaire et entreposer 12h au réfrigérateur.

4 Préchauffer une friture à 180°C. Egoutter les morceaux de poisson et les morceaux de légumes (éliminer l'ail et les herbes aromatiques) puis les passer dans de la farine, bien les enrober.

5 Les plonger par « famille » dans l'huile chaude et les laisser frire, bien dorer. Retourner en cours de cuisson pour une coloration uniforme. Egoutter sur un papier absorbant. Répartir sur 2 assiettes de présentation, servir et déguster sans attendre.

①

②

③

④

⑤

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Cérébos®

Dosez bien, Salez malin !

Nouveau

J'ai découvert un nouvel allié pour préparer de bons petits plats : la dose de gros sel Cérébos, la solution idéale pour une cuisine parfaitement dosée en sel.

Plus d'hésitation et de poignée approximative, avec la dose Cérébos j'ajoute la juste quantité au moment de la cuisson pour un parfait équilibre des saveurs.

1 dose de 5 g = 1 litre d'eau

La cuisine devient si savoureuse et délicieusement simple !

Pratique, rapide et tout simplement essentiel !

Cérébos®

Retrouvez toutes nos idées recettes, trucs et astuces sur www.salezmalin.com

www.cerebos.fr

Création : agence-massat.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www. mangerbouger. fr

TARTARE DE BAR AUX HUÎTRES

- **POUR 4 PERSONNES**
- **ENVIRON : 2 € PAR PERSONNE**
- PRÉPARATION : > 30 MINUTES

À vos paniers

- 120 g de bar (ou dorade, rascasse, sole)
- 4 huîtres spéciales n°2 de préférence
- 1 cuillère à soupe d'oignon nouveau épluché et haché finement
- 2 cuillères à soupe de céleri branche effilé et taillé en petits dés
- 2 cuillères à soupe de concombre pelé et taillé en petits dés
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée finement
- cuillère à café de citron confit haché
- 1 feuille de gélatine (2g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin

1 Faire ramollir 1 feuille de gélatine dans de l'eau froide. Tailler le bar en petits dés. Les mettre dans un saladier avec l'oignon le céleri branche, le concombre, la ciboulette et le citron confit, assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Ajouter 2 c. à s. d'huile d'olive, bien mélanger avec une cuillère. Recouvrir d'un film alimentaire et entreposer ce tartare de bar au réfrigérateur.

2 Ouvrir les huîtres, les retirer de leur coquille et les réserver sur un linge bien propre. Récupérer leur jus et le filtrer, bien laver les coquilles et les disposer, afin de les stabiliser, sur un tas de gros sel répandu sur un plat de service.

3 Répartir le tartare de bar dans les 4 coquilles d'huîtres puis dresser les

A déguster avec

Un Savennières, issu du chenin, un vin tendre et voluptueux pour un accord tout en finesse.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

1

2

3

4

5

huîtres dessus. Entreposer le plat au réfrigérateur.

4 Chauffer légèrement le jus d'huître filtré dans une petite casserole, ne pas chercher à atteindre l'ébullition. Retirer ensuite la casserole de la plaque de cuisson, ajouter et laisser fondre la feuille de gélatine ramollie, préalablement égouttée, dans le jus d'huître chaud, remuer à l'aide d'un fouet. Transvaser ce jus dans un récipient placé dans un plus grand contenant des glaçons afin de le refroidir rapidement.

5 Dès qu'il commence à avoir une consistance sirupeuse, le déposer sur les tartares de bar puis entreposer les coquilles au réfrigérateur et le laisser prendre en gelée 10 à 15 min. Dresser chaque coquille sur une petite assiette, les stabiliser sur du gros sel.

RIZ EN PAELLA
AU JAMBON

▪ POUR 2 PERSONNES ▪ ENVIRON : 4 € PAR PERSONNE

▪ PRÉPARATION : >30 MINUTES ▪ CUISSON : 11 MINUTES

À vos paniers

- 300 g de jambon sec, d'Espagne de préférence, taillé en fins copeaux
- 200 g de riz rond
- 1 navet
- 3 oignons nouveaux
- 2 branches de céleri
- 3 feuilles de chou vert
- 4 gousses d'ail
- 150 g de coulis de tomate
- 1 cuillère à café de safran en poudre
- 1 cuillère à café de poudre de poivron séché doux (pimenton)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel fin

Pour le bouillon :

- 2 litres d'eau
- 1 morceau de jambon sec
- 1 blanc de poireau
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni

①

②

③

④

⑤

1 Chauffer 2 litres d'eau dans une casserole, ajouter 1 morceau de jambon sec, le blanc de poireau, la carotte fendue en 4, la branche de céleri, l'oignon, les gousses d'ail et 1 bouquet garni, amener à frémissement et laisser cuire 1h. Au terme de la cuisson, filtrer le bouillon, réserver 1/2 litre pour cette recette.

2 Préchauffer le four à 180°C, en position ventilée de préférence. Tailler en fins bâtonnets (1 cm de long, 2 à 3 mm de section) les navets, les oignons et le céleri. Laver les feuilles de chou vert, les émincer finement. Verser 2 c. à s. d'huile d'olive dans un large plat à sauter, ajouter et faire colorer les gousses d'ail fendues en deux puis les retirer. Faire suer dans cette huile parfumée, les bâtonnets de navet, de céleri, d'oignon, et les feuilles de chou émincées, remuer avec une spatule en bois.

3 Mouiller ensuite avec le coulis de tomate, bien mélanger, laisser chauffer puis ajouter 1 c. à c. de poudre de poivron séché doux, et le riz rond (non lavé), bien mélanger. Lorsque les grains de riz commencent à être translucides, mouiller avec le demi litre de bouillon, ajouter le safran en poudre. Rectifier l'assaisonnement, saler si nécessaire.

4 Chauffer vivement, maintenir 3 min à ébullition tout en remuant sans cesse, bien répartir le riz dans le poêlon. Glisser le plat dans le four préchauffé et cuire la paella 11 min à 180°C.

5 Au terme de la cuisson, répartir de fins copeaux de jambon sec sur la paella, servir et déguster aussitôt.

A déguster avec

▪ Un rosé de grenache, comme il en existe dans le Languedoc-Roussillon, et d'un excellent rapport qualité-prix.

Conseils de chef

▪ Ne pas conserver les deux premières gousses d'ail revenues dans l'huile. Cette opération a simplement pour but de parfumer l'huile.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

CRÈME CATALANE

▪ POUR 4 PERSONNES ▪ ENVIRON : 1,50€ PAR PERSONNE
▪ PRÉPARATION : < 30 MINUTES ▪ CUISSON : 2 MINUTES
▪ PRÉVOIR 4 PETITS PLATS À CRÈME BRÛLÉE

À vos paniers

- 1/2 orange brut
- 1/2 gousse de vanille
- 1/4 de litre de lait
- 3 jaunes d'œuf
- 40 g de sucre semoule
- + ou - 40 g de cassonade
- 15 g de maïzena

Conseils de chef

Cette crème peut se parfumer avec des épices, des eaux-de-vie ou des fruits.

A déguster avec

Un Jurançon moelleux avec un parfait équilibre entre fraîcheur et moelleux, celui du domaine Charles Hours par exemple.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

1 Prélever le zeste d'1/2 orange bien lavée à l'aide d'un économe, en prenant soin de bien séparer l'écorce de la partie amère et blanchâtre de la peau. Fendre la gousse de vanille en 2 dans la longueur, gratter délicatement l'intérieur avec la pointe d'un couteau afin de détacher et récupérer les petites graines.

2 Chauffer le lait dans une casserole avec le zeste d'orange, les petites graines et la gousse de vanille. Aux premiers signes d'ébullition, retirer la casserole de la plaque de cuisson, et laisser infuser à température ambiante.

3 Fouetter énergiquement les jaunes d'œuf avec le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer ensuite la maïzena délicatement puis le lait parfumé à la vanille et à l'orange encore chaud en prenant soin de le filtrer à travers une passoire.

4 Transvaser cette crème obtenue dans une casserole. La chauffer sur feu doux, tout en remuant sans cesse pour l'empêcher d'attacher au fond et maintenir l'ébullition pendant 1 min. Elle doit être bien lisse et brillante. La répartir ensuite dans 4 petits plats, la laisser refroidir à température puis l'entreposer au réfrigérateur. Il est recommandé de préparer la crème catalane quelques heures à l'avance.

5 Faire caraméliser les crèmes juste avant de les déguster. Préchauffer le gril du four. Recouvrir les crèmes d'une fine couche de sucre cassonade puis les glisser sous le gril bien chaud et les laisser caraméliser 1 à 2 min.

1

2

3

4

5

Par le Dr Jean-Claude Houdret

Fêtes réussies : mode d'emploi

Depuis la nuit des temps, la fête même spirituelle, s'accompagne d'une amélioration de l'ordinaire, on met les petits plats dans les grands, on rivalise de talent gastronomique… Mais parfois les lendemains déchantent !

ABATS
cervelle, rognon, ris, foie, tripes etc. sont caloriquement recommandables (autour de 110 cal / 100 g). Mais à ne consommer que de temps à autre (apportent de l'acide urique).

AGNEAU ET MOUTON
ce n'est guère la saison, remettez au printemps…

AGRUMES
un bon jus d'orange que vous pressez vous-même vous aidera le matin à reprendre vos esprits.

ALCOOL
c'est la période de l'année ou vous risquez d'en augmenter la consommation. Je vous conseille de boire très bon mais peu et plutôt du vin rouge qui apporte des substances bénéfiques. La consommation d'alcool distillé et de liqueurs doit rester exceptionnelle ; et n'oubliez pas que la police vous attend à la sortie avec son ballon.

ANANAS
source de bons desserts dont la réputation d'amincisseur est usurpée.

APERITIFS
boissons alcoolisées sensées favoriser les rapports amicaux, réellement source de calories en trop avec ses accompagnements fruits-secs, toasts, etc…

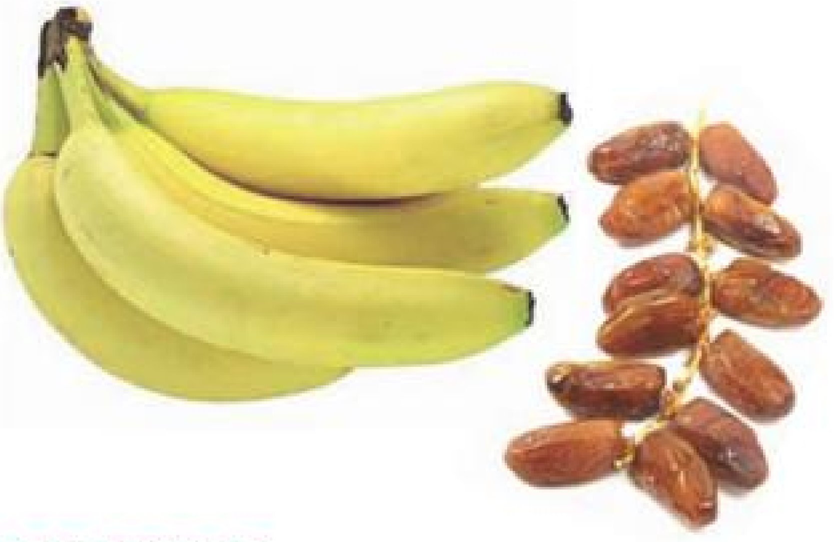
APPELLATION D'ORIGINE
s'applique particulièrement souvent aux bonnes choses que l'on consomme pendant les fêtes. En général plus elle est prestigieuse et plus le produit est cher !

ARACHIDES
graines hypercaloriques (588 cal / 100 g) sources de plus en plus fréquentes d'allergies, que l'on consomme le plus souvent dans les apéritifs ou sous forme d'huile (900 cal / 100 g).

AROMATES
leur usage immodéré est recommandable pour parfumer les repas de fêtes.

ARTICHAUT, ASPERGE, AUBERGINE ET TOUS LES LEGUMES EN GENERAL
sont recommandables, l'avocat bien que sympathique est à utiliser avec prudence (147 cal / 100 g).

BANANE ET DATTES
prudence (95 et 120 cal / 100 g).



BABEURRE
sous-produit du beurre que l'on trouve dans le « beurre allégé ».

BAR, BARBEAU, BARBUE, BAUDROIE, BIGORNEAU, BREME, BROCHET, ETC.
tous ces animaux aquatiques sont recommandables.

BETTERAVE
très bien ! (40 cal / 100 g) mais difficile à caser dans un menu de fête.

BEURRE
la cuisine au beurre (750 cal / 100 g) est une spécialité française qui fait augmenter le tour de taille et le taux de cholestérol. Si c'est possible utiliser du beurre allégé (401 cal / 100 g) ou de la margarine allégée (380 cal / 100 g).

BISCUITS
méfiance : de 336 cal / 100 g pour les biscuits à la cuillère à 528 cal / 100 g pour les biscuits au fromage.

BŒUF
viande qui apporte en moyenne 180 cal / 100 g avec des écarts de 104 calories pour le cœur à 257 calories pour les basses-côtes. Il vaut mieux la cuisiner en rôti qu'en sauce.

BOISSONS
aux fruits, sodas, colas, toutes sont bonnes dans la version light mais la plus simple reste l'eau.

BOUDIN BLANC
traditionnel ingrédient des réveillons, peu calorique (181 cal / 100 g).

BOUDIN NOIR
324 cal / 100 g, pourquoi pas s'il est servi avec une poêlée de pommes canada (100 cal / 100 g).

BOUILLON DE LÉGUMES
souverain pour les lendemains d'excès.

CAFÉ
n'apporte que les calories apportées par le sucre qu'on y met.

CANARD
star incontestée des réveillons, le foie gras de canard apporte 460 cal / 100 g. Il est cuit, mi-cuit ou cru suivant les goûts. Consommé en quantité importante il est souvent indigeste. La viande en filet, aiguillette (170 cal / 100 g) peut constituer un bon plat (oranges, cerises, navet…).

CASSOULET
pourquoi pas (170 cal / 100 g) en quantité mesurée car parfois source de ballonnements.

CAVIAR
autre star des réveillons : les œufs d'esturgeon. Qu'ils soient osciètre, sévruga, beluga ou pressés ; ils apportent toujours 253 cal / 100 g, mais en général on en mange quelques dizaines de grammes. En revanche attention au blinis et autres toasts dégoulinants de beurre fondu (c'est mal) ou de crème fraiche (c'est moins mal).

CHOCOLAT :
traditionnel mélange de pâte de cacao avec du sucre auquel on peut ajouter du lait, des noisettes, des raisins secs, etc. Il est omniprésent pendant toute la période des fêtes. Il apporte de 520 à 600 cal / 100 g ainsi que du magnésium qui sert d'excuse à sa consommation !

CONFISERIES
bonbons, dragées, pralines, pâtes de fruits, nougats et caramels apportent entre 4 et 500 cal / 100 g, un plaisir que l'on risque de regretter ensuite.

CONFITURES DE FRUIT
278 cal / 100 g. Version allégée : 182 cal / 100 g.

COQUILLAGES
tous les coquillages et tout ce qui vient de la mer et des rivières sont recommandables car peu caloriques à la condition, bien sûr, de les cuisiner légers.

CRISE DE FOIE
trouble exclusivement français qui se traite par le bouillon de légumes, l'eau de Vichy et le repos.

CHAMPIGNONS
tous les champignons sont bons (2 à 40 cal / 100 g) sauf ceux qui sont toxiques.

CHARCUTERIES
jambon cuit (136 cal / 100 g), jambon sec (230 cal / 100 g), saucisson cuit (3 à 500 cal / 100 g) accompagnent d'innombrables pâtés (200 à 400 cal / 100 g), saucisses (300 à 500 cal / 100 g), andouilles (240 cal / 100 g), rillettes (400 à 520 cal / 100 g) etc. Tout cela impose donc une certaine modération.

CHEVAL
la viande de cheval est très peu calorique (130cal / 100 g), presque sans cholestérol mais elle est rare et peu festive.

DIGESTIFS
cognac, armagnac, prune, poire etc. C'est une source de calorie et de satisfaction qui coûte aux amateurs environs 100 calories pour 4 cl.

DINDE
volaille de fête que l'on mange le plus souvent en rôti. La viande est peu calorique (170 cal / 100 g) tout dépend de ce que vous mettez dans la farce, la sauce, etc.

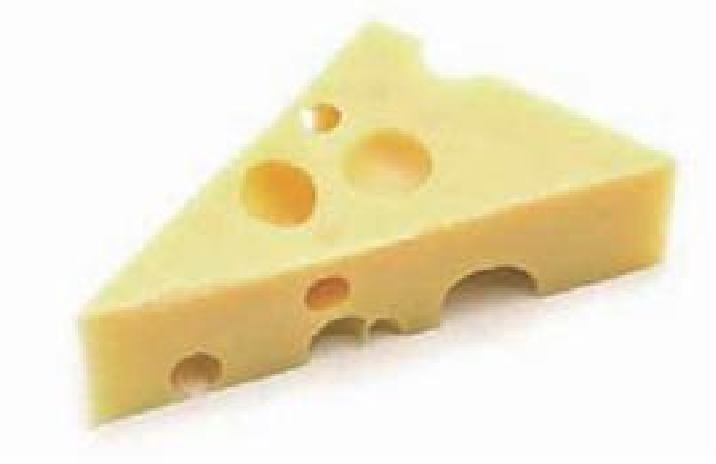
EAU
plate ou gazeuse c'est la meilleure des boissons.

ESCARGOTS
gastéropode qui sort quand il pleut et à l'approche des fêtes, très peu calorique (73 cal / 100 g), il devient très calorique lorsqu'il est farci (342 cal / 100 g).

FAIM
Je vous conseille de manger avant d'avoir trop faim et de vous arrêter aussitôt que vous n'avez plus faim.

FRITES ET FRITURES
à éviter évidemment.

FROMAGES
frais, affinés, secs etc. La France compte au moins 400 sortes de fromages qui apportent tous entre 200 et 500 cal / 100 g à l'exception des fromages liquides beaucoup moins caloriques.



FRUITS
français ou exotiques, ils sont tous recommandable et apportent entre 20 et 100 cal / 100 g. Ils constituent sûrement le plus simple et le plus diététique des desserts.

GIBIER
le petit gibier : faisan, perdrix, lapin, lièvre, petits oiseaux : peu calorique (110 à 150 cal / 100 g). Le gros gibier : cerf, biche, sanglier etc. est moins calorique (120 cal / 100 g) que la viande de boucherie mais attention aux sauces.

GLACES
les crèmes glacées sont généralement (200 à 230 cal / 100 g) plus caloriques que les sorbets aux fruits (110 cal / 100 g). Le mieux est de trouver ou de fabriquer glace ou sorbet sans sucre.

GRENOUILLES
comme l'escargot et le homard cet animal sort surtout au moment des fêtes, ses cuisses sont peu caloriques (69 cal / 100 g) mais il n'en va pas de même du beurre aillé et persillé qui l'accompagne.

HOMARDS
breton ou canadien ce qui change c'est son prix car il fait toujours 90 cal / 100 g sans la sauce.

HUILES
toutes les huiles apportent 900 cal / 100 g. Je vous conseille donc de composer votre huile en mélangeant de l'huile d'arachide ou de tournesol à d'autres huiles parfumées (noix, noisette, pistache…) pour obtenir un résultat qui vous plaise!

HUITRES
très recommandables : 80 cal / 100 g et pleins d'oligo-éléments.

LAIT
à utiliser de préférence écrémé (33 cal / 100 g) ou demi-écrémé (46 cal / 100 g) le lait entier 63 cal / 100 g peut-être indigeste.

LANGOUSTINES ET LANGOUSTES
ces deux charmants crustacés sont très recommandables (90 cal / 100 g).

MARRONS
nom commercial de la châtaigne (180 cal / 100 g). C'est un fruit typique de Noël où il accompagne sa dinde.

NOIX
avec 668 cal / 100 g la consommation de noix doit être raisonnable.

ŒUFS
- un œuf de poule apporte 80 calories,
- un œuf de caille apporte 24 calories
- un œuf de cane apporte 104 calories
- un œuf d'oie apporte 153 calories

PAINS
- le pain blanc apporte 275 cal / 100 g,
- le pain complet apporte 246 cal / 100 g mais souvent pour les fêtes on utilise des pains fantaisie aux noix, aux raisins, etc. Ici la quantité de calories dépend de ce que l'on met dans le pain.

PÂTISSERIES

Piège à calorie. Autant que possible il faut faire ses pâtisseries à la maison.
- 100 calories pour une crêpe
- 200 calories pour une tranche de cake
- 300 calories pour une part de flan, de tarte de savarin etc.
- 400 calories pour une part de baba, soufflé à l'alcool etc.
- 500 calories pour une part d'omelette norvégienne.

POISSONS

tous les poissons sont bons en général et leur valeur calorique est de 80 cal / 100 g pour les poissons maigres et 180 cal / 100 g pour les poissons gras. Ensuite tout dépend évidemment de la sauce qui va avec.

POMMES DE TERRE

aliment peu calorique (84 cal / 100 g), lorsqu'il est cuit à la vapeur, à l'eau, en purée etc. Sous forme de frites il passe a 400 cal / 100 g.

PORC

ce n'est guère un aliment de fête, sa valeur calorique moyenne est de 211 cal / 100 g, grillé, sans sauce.

POULE ET POULET

la première est plus calorique (230 cal / 100 g) que le second 170 cal / 100 g. Ils peuvent trouver leur place dans des repas de fête (poularde demi-deuil, chapon, rôti, poulet aux nouilles etc.)

PRUNES, POIRES ...

sont recommandables comme tous les fruits.

QUENELLES

quelles soient de poissons ou de volailles, elles apportent environ 200 cal / 100 g, mais attention à la sauce.

ROQUEFORT

sympathique fromage de lait de brebis qui apporte 370 cal / 100 g.

SALADE

sa version chic est le mesclun (15 cal / 100 g) mais tout est dans la sauce !

SAUCES

une sauce légère doit être confectionnée avec des produits légers. Les moins caloriques sont :
- La sauce au yoghourt 50 cal / 100 g
- La sauce au soja 60 cal / 100 g
- La sauce tomate 75 cal / 100 g
- La sauce marchand de vin 80 cal / 100 g
- Jusqu'à la sauce tartare 463 cal / 100 g et la vinaigrette 668 cal / 100 g (version allégée 323 calories).

SAUMON

poisson de fête peu calorique (170 cal / 100 g) lorsqu'il est frais, un peu plus lorsqu'il est fumé (262 cal / 100 g).

TOMATES

fruit décoratif et gastronomique, que l'on prend souvent pour un légume 20 cal / 100 g.

TRUFFES

champignon souterrain qui quitte le sous sol pour apparaître dans les boutiques quelques semaines avant Noël, aussi peu calorique (92 cal / 100 g) qu'il est cher. C'est surtout son parfum qui compte.

VACHE

souvent désignée sous le nom de bœuf dans les boucheries !

VEAU

spécialité française dont la viande apporte en moyenne 175 cal / 100 g.

VIN

- le champagne apporte de 80 à 110 calories pour 100 ml,
- les vins blancs à 13° 82 calories pour 100 ml,
- les vins rouges à 13° : 74 calories pour 100 ml.

A degré égal tous les vins sont caloriquement identiques. Je vous conseille donc de choisir les meilleurs et d'en boire raisonnablement.

WHISKY

Pur Malt ou pas il apporte 224 calories pour 100 ml.

YAOURT

nature, il n'a guère sa place dans les repas de fêtes, mais sûrement dans les lendemains de fêtes.
- 52 calories pour un pot 125 grammes de yaourt maigre nature
- 60 calories pour un pot 125 grammes de yaourt ordinaire aux fruits.

Ah ! J'oubliais le I comme Indigestion.
C'est ce qui risque de vous arriver si vous ne suivez pas ce petit dictionnaire. Bonnes fêtes quand même !

Par Christian Janier, fromager à Lyon
Meilleur Ouvrier de France

Un seul mot d'ordre pour bien choisir ses fromages : faire confiance à un professionnel! Notre expert maison, Christian Janier nous livre ses conseils.

Christian Janier, les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. Comment s'y prendre pour élaborer un beau plateau de fromages?.

A moins que vous ne soyez suffisamment compétents dans ce domaine pour vous débrouiller seul, une seule règle prévaut: faire confiance à un professionnel, en l'occurrence, un fromager-affineur digne de ce nom.

En existe-t-il beaucoup encore ?

Il existe fort heureusement partout en France encore de grands professionnels, et tous leurs mérites résident dans l'assiduité d'une clientèle de connaisseurs qui aime à franchir la porte de leur magasin. Quelle plus belle récompense et plus belle reconnaissance ?

Comment les déceler, les reconnaitre sans se tromper, ni être trompé ?

Vous reconnaîtrez le vrai professionnel dans ses jugements, ses choix et ses conseils. Il est celui qui vous fera partager sa passion, découvrir et aimer le fromage et donc mériter votre confiance. Il sélectionnera pour vous :

• Des fromages affinés à cœur, c'est à dire arrivés à pleine maturité.

•Des fromages au lait cru, de tradition et de terroir à l'origine garantie, c'est à dire présentant une typicité de goût.

• Des fromages de saison qui vous épargneront d'éventuelles déconvenues.

• Un assortiment équilibré.

Encore faut-il le laisser vous guider et accepter certains points.

Peut-on néanmoins prétendre à se débrouiller seul ?

Si vous vous sentez suffisamment hardis et compétents, vous pouvez bien entendu composer vous-même votre plateau de fromage. Pour ce faire, il suffit de respecter quelques règles. Définir le type de prestation vers laquelle vous voulez vous orienter. Vous pouvez alors opter pour la réalisation d'un plateau classique ou d'un plateau à thème. Parmi les thèmes envisageables, vous pouvez choisir de bâtir votre sélection autour d'une région (Exemple : Les fromages d'Auvergne), d'une famille de fromages (Exemple : Les pâtes molles à croûte fleurie) ou encore en fonction d'un type de lait (Exemple : les fromages de vache). Attention car cette période de fin d'année ne correspond pas à la période de production des vrais fromages de chèvre !! Mais ne perdez pas de vue que plus vous spécialisez votre sélection et plus vous avez de chance de déplaire à certains...

Si on choisit de rester classiques, quels sont les conseils de base?

Dans le cas d'un plateau classique, ce qui semble être la solution la plus sage, veillez à respecter une diversité au niveau des laits mis en œuvre, en tenant compte de ce que je vous ai dit précédemment pour les fromages de chèvre, des familles de fromage, des formes, des couleurs, des intensités de goût, des régions de provenance. On veut bien entendu toujours sortir « le grand jeu » dans les grandes occasions. Pourtant je persiste à dire que 5 ou 6 sortes de fromages sur un plateau devrait constituer le maximum. Il faut miser sur la simplicité, d'autant plus que les repas de fête sont copieux

Et si je vous demandais un assortiment « type » pour les fêtes ?

Je vous dirai comme expliqué précédemment que c'est à votre fromager qu'il faut poser la question, quand le moment sera venu. A titre d'exemple néanmoins et pour respecter l'ordre de dégustation, je vous proposrai :

Un Chaource (vache) pour sa douceur et son côté plaisant

Un Charolais (chèvre) fabriqué à la fin de l'automne. S'il a été bien conservé, suffisamment séché, il gardera un gout très subtil, malgré une pâte légèrement cassante.

Un Mont D'or (vache) dont c'est la pleine période de production, à servir à la cuillère

Un Beaufort fabriqué durant l'Alpage de l'année précédente qui aura environ 18 mois et qui sera donc à son apogée.
Un Roquefort (brebis) pas trop persillé afin de percevoir le goût si particulier des fromages de brebis.

Et concernant la présentation ?

Les matériaux naturels mettent à merveille en valeur le fromage. On peut donc envisager comme support de base un plateau en osier, une planche en bois, une plaque de marbre ou d'ardoise ou éventuellement un plateau en verre. En revanche on doit écarter certains matériaux, soit parce qu'ils risquent d'altérer le goût des produits (plastique, métal argenté, inox ou argent), soit parce qu'on risque de les rayer durant la découpe, soit qu'ils risquent d'abîmer le fil des couteaux (métaux), soit enfin qu'ils offrent les deux désagréments en même temps...La paille, les paillons ou certaines feuilles peuvent également mettre en valeur les fromages, encore faut-il ne pas utiliser celles qui seraient toxiques pour la santé. Une excellente solution consiste également à mettre en œuvre la technique du sous-verre. Elle offre avantage de pouvoir utiliser un panel de feuilles plus important tout en préservant son décor d'une utilisation sur l'autre, seul le verre devant être nettoyé après le service. Les fromages du plateau, qui auront été choisis pour leur diversité de forme, de présentation et de goût, seront alors disposés dans un ordre chronologique de sapidité, respectant le sens logique des aiguilles d'une montre. Durant le service, les fromages choisis par les convives seront également disposés dans l'assiette suivant le même principe. Pour étoffer un peu le décor du plateau on peut arranger entre les fromages quelques fruits secs ou frais (à condition toutefois qu'ils ne dégagent aucune odeur parasite), et ce dans des limites raisonnables, le fromage devant rester le roi de la fête.

Parlez maintenant des fameux accords pain-vin-fromage

Concernant le pain, mettant toujours le fromage au centre de mes préoccupations, j'évite de choisir des pains trop goûteux ou ceux trop cuits : ils perturbent le palais. Et pourtant j'aime le pain. Ainsi et à contrario, quand je décide de faire une dégustation de pain, je ne l'accompagne pas d'une multitude de fromages car je jugerais alors qu'ils pourraient me faire perdre mon jugement. Ainsi pour les fromages, j'applique le même principe, n'appréciant pas outre mesure et dans ce contexte les pains spéciaux (Noix, Cumin, Raisin, etc.). Je préconise donc un pain au levain suffisamment levé, présentant une très légère pointe d'acidité. Mais encore une fois l'important n'est-il pas que chacun y trouve son plaisir ?

Concernant le vin pour accompagner un plateau en fin de repas, je ne m'occupe jamais des fromages du plateau mais plutôt du plat et du vin qui ont été servi auparavant, gardant pour moi une certaine idée de progression. « La dégustation d'un vin ou d'un mets ne doit jamais faire oublier le précédent ». En l'occurrence et de façon conventionnelle, il s'agit bien souvent d'un vin rouge, alors que le vin blanc à bien souvent ma préférence.

Condiments

On peut dire aussi un mot des condiments : je suis de ceux qui pensent que le fromage se suffit amplement à lui-même. Eventuellement et tout au plus un soupçon de beurre sur un vieux Roquefort et encore. Pourquoi vouloir rendre accessible un fromage en édulcorant son goût, alors que les fromages français offrent une telle diversité. Si une personne n'aime pas le Roquefort du fait de sa puissance gustative, orientons-la alors vers un produit plus doux. Je ne trouve en fait d'intérêt dans les condiments que dans la note colorée qu'ils peuvent apporter au niveau de la décoration d'un plateau de fromage. Par contre je peux comprendre la nécessité pour certaines personnes de consommer un peu de cumin avec le Munster pour ses vertus digestives, mais il est tout aussi judicieux de l'absorber à la fin du repas : on préserve alors toutes les saveurs du produit et les facultés intrinsèques de la graine.

Jeanne Berny

Crédits photos

Couverture
Agnès Pelletier, Gérard Bedeau

Recettes
Futur TV, ATPF, Gourmet TV Productions, Agnès Pelletier, Hector Barotoqui

Edito
Caroline Husson

Produits du mois
Truffe, huître: Hector Barotoqui
Foie gras: l'Atelier du Foie Gras

Tours de mains, Avis du sommelier
Gérard Bedeau

Portraits
Gérard Bedeau, D.R. Hélène Darroze, Bruno Oger, Alberto Herraiz, Michael Petit, Mathieu Viannay: M. Devais

Dossier volailles
D.R. Volailles Fermières Label Rouge

Parole de fromager :
Hector Barotoqui

Bien manger
Semi Fredo

Comparatif
D.R. Handpresso

Propos gourmands
D.R. Paul Bocuse

In Vino Veritas
D.R. Serge Dubs, DR Hugel

Escapade
Yves d'Hérouville, JC Kanny, D.R. l'Arnsbourg

ET SUR LE WEB ?

Découvrez nos bonus sur cuisinezcommeunchef.fr

- Des **recettes originales** et les portraits de chefs en vidéo
- Des **adresses** supplémentaires pour préparer une bonne table
- Des **jeux interactifs**, notre sondage du mois...
- Notre **sélection de vins**

Notre prochain numéro sera en kiosque le 6 janvier 2009

Présidente Directrice Générale
Directrice de la Publication
NATHALIE AYACHE

Directeur Administratif et Financier
KARIM HAMEL
khamel@groupe-ayache.com

Directeur Exécutif
VINCENT HAM
Tél. : 01 45 03 80 13
vham@groupe-ayache.com

Chargée de promotion
CAROLE LETALLEC
cletallec@groupe-ayache.com

Abonnement
DELPHINE BOULOGNE
Tél. : 01 45 03 80 08
dboulogne@groupe-ayache.com
Relations abonnés
18-24, quai de la Marne
75164 Paris cedex 19
Tél. : 01 44 84 80 20
3c-abo@dipinfo.fr

Coordinatrice web
AMANDINE CAUCHY
acauchy@groupe-ayache.com

Inspection réseau
Groupe Promévente-Sordiap

APPEL GRATUIT
N° Vert 0 800 827 884
Numéro réservé aux dépositaires et diffuseurs

Comptabilité
CHRISTOPHE ENICOLO,
SABINE HAYAT
(contrôleuse de gestion)
Tél. : 01 45 03 80 32

Cuisinez Comme un Chef
est distribué par Transport Presse et édité par
La Compagnie des Chefs
SAS au capital de 150 000 €
Les 3 principaux associés sont :
Groupe Alain Ayache
Gourmet TV Productions - Futur TV

Siège social
117, rue de La Tour – 75116 Paris
N° de commission paritaire
1009K89134

Aucun texte ou illustration ne peut être reproduit sans l'autorisation expresse de la direction.

Photogravure
Seledigital-Bilbao

Impression
NIIAG - Bergame
" Printed in Italy "

Directeur Général
Directeur de la Rédaction
GUY JOB
Tél. : 01 40 60 63 63
guy.job@gourmet.tv

Rédaction
21, rue Leblanc – 75015 Paris
redaction@futur.tv

Conseillères à la Rédaction
CAROLINE AYACHE
MARTINE RUDLER

Rédactrice en Chef
MARIE-CAROLINE MALBEC

Rédactrice en Chef adjointe
CAROLINE HUSSON

Directeur artistique
SYLVAIN BERTHAUME

Premier rédacteur graphiste
GILDA ROSAMBERT

Maquette
ALEXANDRA PARRE

Ont collaboré à ce numéro
FRANCIS BATT, JEANNE BERNY, ANTOINE HERNANDEZ, JEAN-CLAUDE HOUDRET, ANNE HUDSON, CHRISTIAN JANIER, ORIANNE NOUAILHAC

Régie Publicitaire
mcs
6, ter rue Rouget-de-L'Isle
92400 Courbevoie
Tél. : 01 49 97 07 06

Directrice Générale
MAUD COHEN SOLAL

Directrice Commerciale
PASCALE BIEDER-SINGER
pbieder-singer@mcsregie.fr

Directeur de Publicité
JEAN-PIERRE LAROUSSINIE
jpierrelaroussinie@mcsregie.fr

Chef de publicité
BENOIT HERY
bhery@mcsregie.fr
BENJAMIN CLET
bclet@mcsregie.fr

Assistante
FRANÇOISE VAVOULIS
fvavoulis@mcsregie.fr

OJD PRESSE PAYANTE
Contrôle en cours
BVP

www.cuisinezcommeunchef.fr

Par Antoine Hernandez

Coups de cœur

Château Les Ormes Sorbet 2005

Médoc

Le Château Les Ormes Sorbet est une propriété familiale de 20 ha appartenant à la famille Boivert depuis 1764. Hélène Boivert et ses deux fils, Vincent et François, représentent la 9ème génération de vignerons. Ce vignoble, situé à Couquèques, sur un beau plateau calcaire est composé de 65% de cabernet sauvignon, 30% de merlot et 5% de petit verdot. Le 2005 est très typé médoc avec ses fruits rouges et la belle structure d'un grand millésime. Très bien équilibré et puissant, ce vin vieillira à merveille.

Domaine Lorenzon 2005

Mercurey

Le domaine Lorenzon existe depuis 3 générations. Le travail de la vigne se fait dans l'esprit d'une agriculture biologique raisonnée par rapport au sol et à la conduite de la vigne, avec des rendements n'excédant par 35hl/ha. La vinification est basée sur l'infusion plutôt que sur l'extraction. Le Mercurey rouge 2005 est un vin très concentré mais surtout très frais avec au premier nez un zeste d'orange puis des arômes de mûres. Une bouche ample, soyeuse, croyante et une fin très minérale.

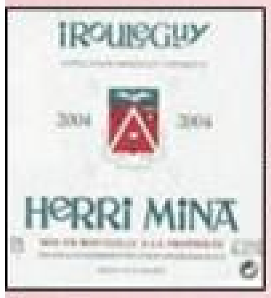
Domaine du Mas Jullien 2003

Coteaux du Languedoc

Ce domaine situé à Jonquières, dans l'Hérault exploite les cépages traditionnels du Languedoc: carignan, grenache, syrah, mourvèdre et cinsault. Olivier Jullien qui pratique une culture raisonnée de la vigne a compris depuis longtemps le potentiel énorme du vignoble du Languedoc-Roussillon et croit à fond en son avenir. Ce 2003 l'a poussé à beaucoup de précision, la vendange ayant demandé un tri grain par grain. Ce grand vin de haute densité en bouche possède des tanins délicats, la finale est marquée par la réglisse et les fruits noirs. Sublime avec un civet de lièvre ou de sanglier.

Domaine Jean-Claude Berrouet « Herri Mina » 2005

Irouléguy



Cette propriété de l'œnologue Jean-claude Berrouet (44 années de Pétrus) se situe au Pays Basque sur la commune d'Ispoure. Les cépages sont : le gros manseng (85%), le petit manseng (3%) et le petit courbu (12%). La fermentation alcoolique se fait naturellement en cuve inox, le vin reste ensuite sur ses lies fines jusqu'à la mise en bouteilles. L'élevage sous bois est proscrit afin de conserver la fraîcheur et la typicité. Ce vin garde une expression aromatique intense, vive avec une dominante fruitée (fruits exotiques, agrumes etc.). En bouche, le volume, la sève, parfois le charnu s'harmonisent avec la minéralité et l'acidité.

Domaine J-Marc et Hugues Pavelot La Dominode 2004

Savigny-lès-Beaune

Le Domaine Pavelot, implanté à Savigny-lès-Beaune, est une propriété de 12ha qui s'est transmise de père en fils depuis plusieurs générations. « La Dominode » est un cru situé sur une pente prononcée dont le sol argileux comporte une part importante de limon et sable. Avec son grenat intense et profond, ce vin offre un bouquet d'une grande complexité où se mêlent le fruit, les épices et le musc. Pour ce millésime 2004 en particulier, les conditions météo difficiles de l'été ont été compensées par un mois de septembre chaleureux. Le remarquable travail de la vigne et en cuverie expriment un pinot noir tout en finesse.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

NOS ADRESSES

Mathieu Viannay
« La Mère Brazier »
12, rue Royale
69001 LYON
Tél. 04 78 23 17 20

Hélène Darroze
4, rue d'Assas
75006 PARIS
Tél. 01 42 22 00 11

Michael Petit
« Ernest Soulard »
Zone artisanale
Charfait
85500 ST PAUL EN PAREDS
Tél. 02 51 92 02 20

Alberto Herraiz
« Fogon »
45, quai des Grands Augustins
75006 PARIS
Tél. 01 43 54 31 33

VINS

La Cave de Joël Robuchon
3, rue Paul Louis Courier
75007 PARIS
Tél. 01 42 22 11 02
lacavedejoelrobuchon.com

Serge Dubs
Auberge de l'Ill
2, rue de Collonges au Mont-d'Or
69170 ILLHAEUSERN
Tél. 03 89 71 89 00
aubergedelill@aubergedelill.com

Château de Moncontour
37210 VOUVRAY
Tél. 02 47 52 60 77
infos@moncontour.com

Domaine de Martinolles
11250 SAINT-HILAIRE
Tél. 04 68 69 41 93
info@martinolles.com
martinolles.com

Louis de Sacy
6, rue Verzenay
51380 VERZY
Tél. 03 26 97 91 13
champagne-louis-de-sacy.fr

Dany Fevre
8, rue Benoît
10110 VILLE SUR ARCE
Tél. 03 25 38 76 63
champagne.fevre@wanadoo.fr

Anne et Sylvain Bouhélier
Place St Martin
21400 CHAUMONT-LE-BOIS
Tél. 03 80 81 95 97
bouhelier-vigneron.com

René Muré
68250 ROUFFACH
Tél. 03 89 78 58 00
rene@mure.com
mure.com

Château du Petit Thouars
37500 SAINT GERMAIN SUR VIENNE.
Tél. 02 47 95 96 40
yves.pt@wanadoo.fr
chateau-du-petit-thouars.com

Sadi Malot
35, Rue Pasteur
51380 VILLIERS-MARMERY
Tél. 03 26 97 90 48
sadi-malot@wanadoo.fr

Poulet et Fils
Quartier de la Chapelle
26150 PONTAIX
Tél. 04 75 21 22 59
cave_alain_poulet@yahoo.fr

PAROLES DE FROMAGER

Etablissements Janier
Christian Janier
27, rue Seguin
69002 LYON
Tél. 04 78 38 01 12
janier.fr

PROPOS GOURMANDS

Paul Bocuse
« Auberge du Pont de Collonges »
40 Rue de la Plage
69660 COLLONGES AU MONT D'OR
Tél. 04 72 42 90 90
bocuse.fr

COMPARATIF

Francis Batt
180, avenue Victor Hugo
75116 PARIS
Tél. 01 47 27 13 28
francisbatt.com

GOÛTÉS ET APPROUVÉS

kawa.fr
auchan.fr
parfumdesoliviers.com
bongrain.com
carrefour.fr
hotelcostes.com
lebeurrebordier.com
foudegout.com
picard.fr
wykefarms.com
lafite.com

DOUCEURS À CROQUER

chocolat-chapon.com
lenotre.fr
lameredefamille.com
mazetconfiseur.com
sabaton.fr
chocolat-chapon.com
jeuxacroquer.fr

C'EST TOUT BEAU

alinea.fr
grouptheodor.com
bernardaud.fr
carrefour.fr
palaisdesthes.com
genevievelethu.fr
pointalaligne.fr
leonardo.fr
luminarc.fr

FLACONS EN HABITS DE FÊTE

tanqueray.com
smirnoff.com
bombaysapphire.com
chivas.com
bacardimartini.fr
grandmarnier.fr
cointreau.fr/
benedictine.fr
greygoose.com
hennessy.com
pernod.fr

ESCAPADE

L'Arnsbourg et l'Hôtel K
18, Untermuhlthal
57230 BAERENTHAL
Tél. 03 87 06 50 85
arnsbourg.com

LES SERVICES DE Cuisinez comme un Chef

Abonnements
France Métropolitaine
1 an - 6 numéros - 11 €

Anciens numéros
France Métropolitaine
À partir de 3,50 €
Étranger et DOM -TOM
Consultez :
www.cuisinezcommeunchef.fr

Comment procéder?

Par Internet
cuisinezcommeunchef.fr

Par courrier
Cuisinez comme un chef
18-24, quai de la Marne,
75164 PARIS cedex 19

Par téléphone
(0 33) 1 44 84 80 20

Le service relation abonnés est à votre disposition du lundi au jeudi de 9 h à 18 h et le vendredi de 9 h à 17 h.

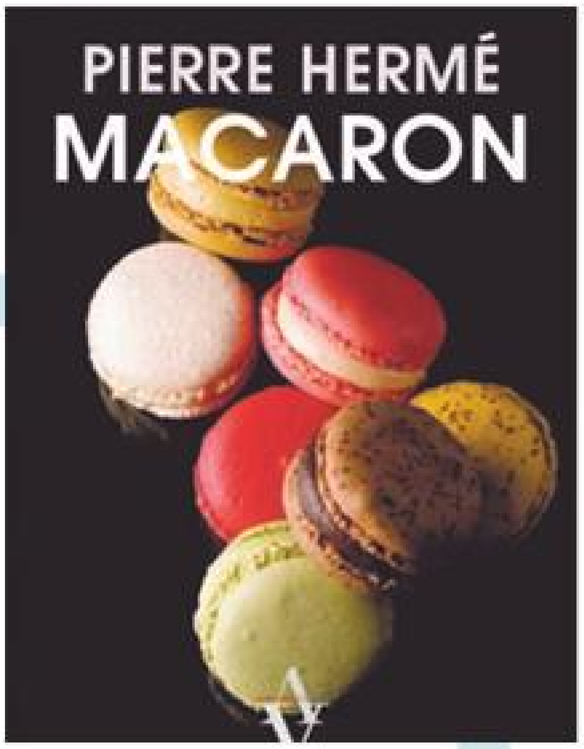
0892 688 668*
La ligne du Groupe Alain Ayache pour vous abonner et pour jouer à tous nos concours

* CDC 0,34€/min

▶ UN SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL

Anne-Sophie Pic est la seule femme française avec 3 étoiles au Guide Michelin, petite fille et fille de très grands chefs, elle s 'applique à passer le relais. Dans ce livre elle nous accompagne dans l'apprentissage d'une cuisine simple et intuitive.
Scook Leçons de cuisine avec Anne-Sophie Pic.
14,90 € HACHETTE PRATIQUE

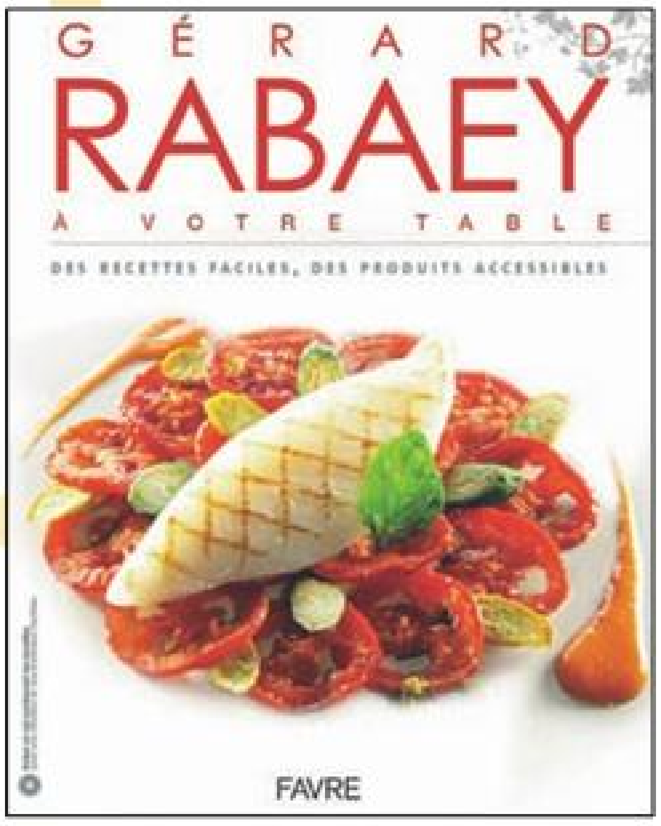
▶ TOUT, TOUT, TOUT SUR LE MACARON



Du plus classique, chocolat, framboise, au plus original, truffe, vinaigre balsamique, Pierre Hermé livre ici toutes ses recettes de macarons.
Macaron. 22,90 €
EDITIONS AGNÈS VIÉNOT

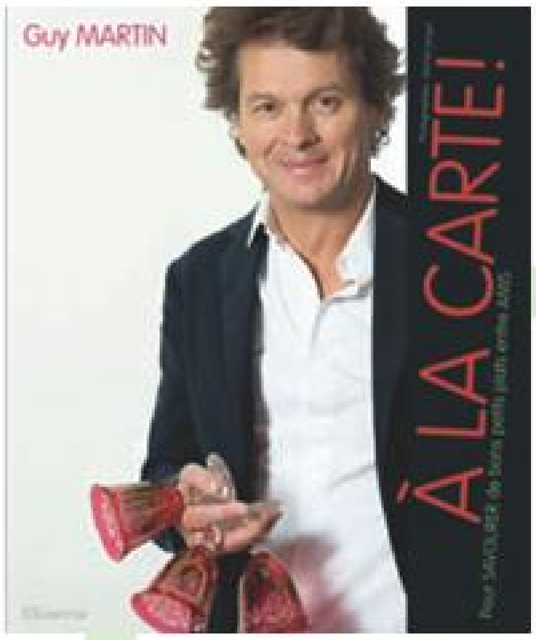
▶ UNE CUISINE CONVIVIALE

Gérard Rabaey, le chef du restaurant triplement étoilé de Montreux, donne très simplement des recettes de tous les jours, inventives, séduisantes, souvent végétariennes. Gerard Rabaey à votre table. 40 €
EDITIONS FAVRE



▶ UN TRÈS GRAND LIVRE

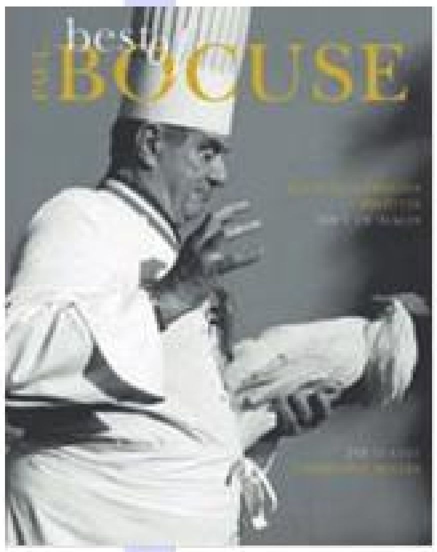
Frédéric Anton, le chef triplement étoilé du Pré Catelan, lève le voile sur sa cuisine et nous emmène dans son univers. C'est Chihiro Masui, japonaise et gourmande, qui l'a suivi et qui nous fait découvrir les recettes de ce chef talentueux.
Anton Le Pré Catelan.
75 € EDITIONS GLÉNAT



▶ LES COPAINS D'ABORD

De nouvelles recettes du chef du restaurant le Grand Véfour, à Paris. Cette fois ce sont des plats de copains qu'il nous raconte.
A la carte. 24 €
EDITIONS MINERVA

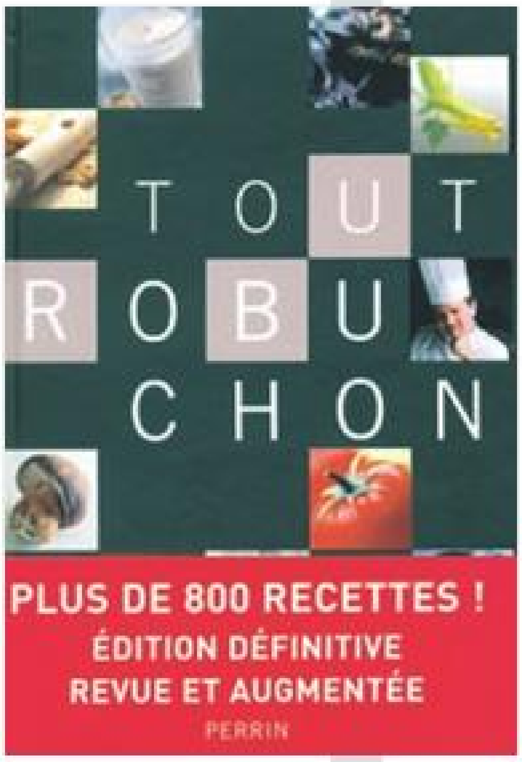
BEST OF DE STAR



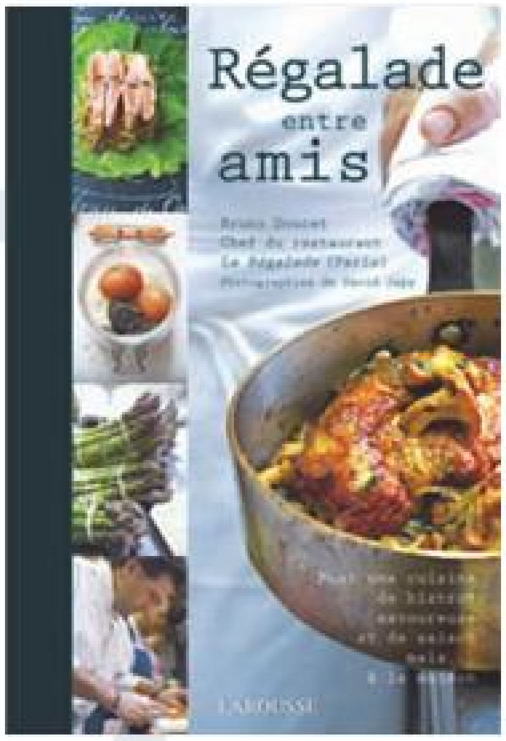
Dans la collection « Leçons de cuisine », Paul Bocuse et son chef Christophe Muller nous racontent 10 recettes emblématiques de la cuisine du grand chef ; soupe aux truffes, tourte de canard et foie gras, tarte Tatin n'auront plus de secrets pour vous.
Best of Paul Bocuse. 9,90 €
LES EDITIONS CULINAIRES

ROBUCHON: LA BIBLE

Avoir Joel Robuchon comme professeur de cuisine, vous en rêviez! Il aura fallu quatre ans de travail au grand chef pour décortiquer chaque recette. Joel Robuchon vous en explique points par points, tous les détails. Tout Robuchon. 25,90 €
EDITIONS PERRIN



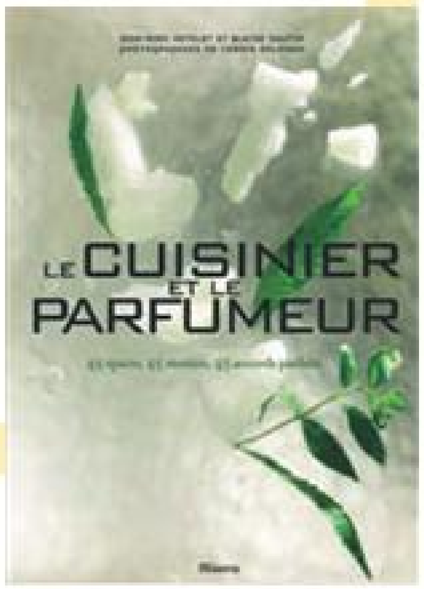
TERROIR ET MODERNITÉ

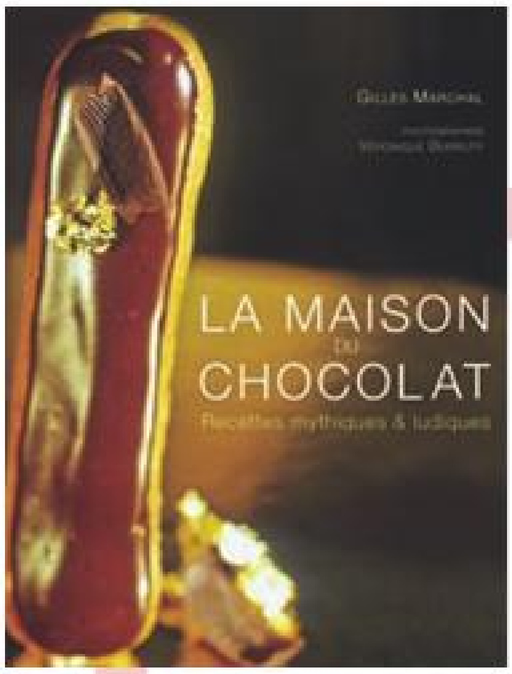


Bruno Doucet ?uvre au restaurant La Régalade, à Paris, il signe là son premier livre de cuisine avec des recettes classiques revisitées de façon créative, raffinée et moderne.
Régalade entre amis. 17,90 €
EDITIONS LAROUSSE

LES SENS À L'HONNEUR

Le livre est né de la rencontre d'un chef et d'un « nez », Jean-Marc Notelet, chef du Caïus à Paris et Blaise Mautin, parfumeur se sont livrés au jeu des épices : résultat 45 recettes parfaitement maîtrisées. Le cuisinier et le parfumeur. 45 €
EDITIONS MINERVA





ODE AU CHOCOLAT

C'est Gilles Marchal qui crée les nouveautés de la Maison du chocolat ; dans cet ouvrage il dévoile 36 recettes, traditionnelles, truffes ou ganache , ou audacieuses, mariage saint-jacques et cacao…
La Maison du Chocolat. 31 €
EDITIONS AUBANEL

L'ART D'UTILISER LES RESTES

Sonia Ezgulian relate les rebondissements gourmands d'unpot-au-feu, du dimanche au vendredi, 40 recettes où chaque jour, elle crée avec les restes de la veille de nouvelles recettes aussi malignes que délicieuses.
Petits ricochets de cuisine , collection Foood. 12 €. TANA EDITIONS

Chez Jean-Georges Klein à Baerenthal

Dans ce petit coin de verdure, au coeur du du parc naturel des Vosges du nord, à une heure de Strasbourg, une maison d'exception fait rimer dépaysement et gourmandise.

L'appel de la nature et celui des plaisirs de la table ont rarement aussi bien rimé que dans cette maison où il est décidément doux de s'isoler du monde. Depuis le printemps 2006, à côté du restaurant triplement étoilé de Jean-Georges Klein, s'est élevé un petit hôtel de charme aux prestations luxueuses et aux lignes ultra-contemporaines. Dans le fief du chef et de sa sœur Cathy, qui officie en salle, il était en effet difficile de ne pas proposer de chambres aux convives venus pour le dîner dans cette étape gourmande installée dans une campagne isolée. L'hôtel K est venu combler ce manque de la plus jolie des façons.

Un écrin de bois et de verre

Orchestré par des architectes de talent, sous l'œil perfectionniste de Nicole, l'épouse du chef, cet hôtel de poche, avec ses douze chambres, est un modèle de pureté des lignes, épousant

L'hôtel est totalement intégré à la nature, subtil mélange de bois et de verre, écologique et lumineux.

un style japonisant linéaire et zen. Cerné par des pins et des sapins qui tutoient le ciel, le bâtiment est un exemple d'intégration dans la nature, bois noircis sur les extérieurs, finition typique de la région inspirée des abris de chasseurs, bois plus clairs à l'intérieur où les chambres sont de véritables écrins baignés de lumière avec de grandes baies vitrées largement ouvertes sur le parc régional. Chacune des chambres portant un nom évocateur (vanille, gingembre, poivre, lavande, caviar…) est un univers dépouillé où les matériaux naturels sont rois : chevets de lits en tronçons de bois, gamme de couleurs végétales, parquets de chêne et aux murs, en contraste, des toiles contemporaines épurées d'artistes de la région. Le naturel n'empêche toutefois pas le luxe : écrans plasma, lits king size, espaces en transparence entre les immenses baignoires et les lits, meubles anciens, tables basses tibétaines…

Mais le K ne se contente pas de se fondre dans la nature, il travaille aussi à sa préservation. Ainsi l'hôtel fonctionne-t-il en énergie propre grâce à un système géothermique muni de sondes souterraines qui récupèrent la chaleur naturelle du sol.

Couleurs et matières exclusivement minérales et végétales

Une cuisine de haute-voltige

Une fois arrivé dans cet écrin de bois entre les arbres, direction le restaurant gastronomique pour un moment culinaire étonnant. Entre l'hôtel et le restaurant – installé, quant à lui, dans une maison forestière acquise par le père de Jean-Georges Klein il y a un quart de siècle – vous empruntez un petit chemin bucolique dallé avec soin et éclairé avec douceur. Tout au bout, la cuisine de Jean-Georges Klein vous attend, une expérience qui vous éloigne de vos codes pour mieux vous reconnecter avec le produit et la nature, décidément omniprésente. Le chef, autodidacte génial, n'a-t-il pas fait ses classes auprès de Ferran Adria et de Pierre Gagnaire, deux trublions des fourneaux qui ont révolutionné leur art.

Dans la salle à manger baignée de lumière le jour, divinement éclairée le soir, les deux menus « Saveur » et « Découverte » sont une parfaite introduction au style culinaire du chef. Ils vous feront virevolter, chavirer entre tradition et innovation, entre classicisme et créativité. Jean-George Klein sait jusqu'où aller et il maîtrise sa partition. Une solette poêlée aux noisettes, céleri en purée, anguille légèrement fumée, gel de Dai Dai côtoie ainsi une poitrine de pigeon rôtie, jus réduit, betteraves et mandarine en texture dans le menu « découverte » d'automne 2008.

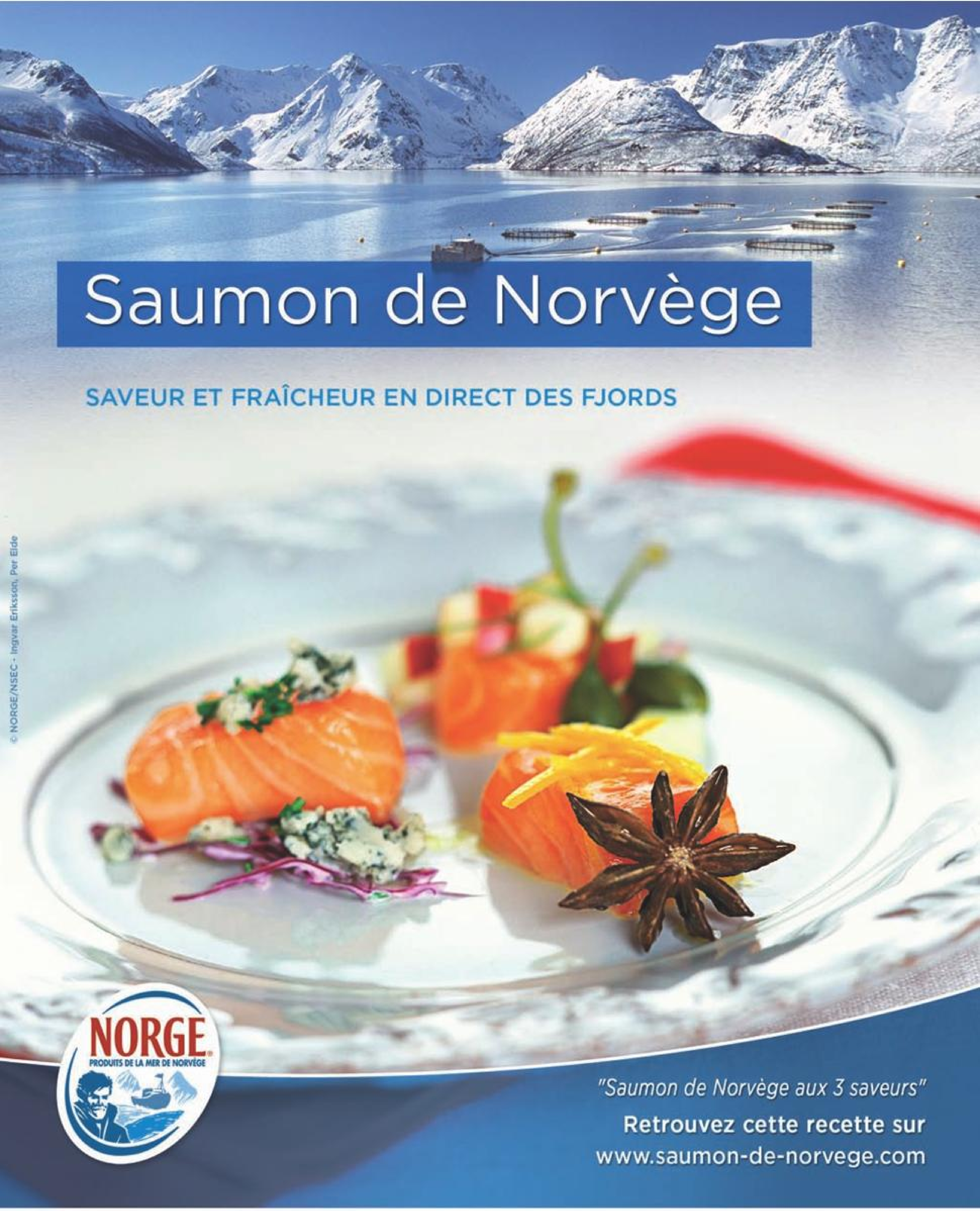
Au milieu de cette explosion de goûts, provocante et raffinée à la fois, dans ce

jeu de cache-cache avec les textures et les matières, vous pourrez également déguster le Mille-feuille de foie gras d'oie et figues, gelée de Banyuls, le Cappuccino de pommes de terre et truffes, la Découpe de langoustine, Granny Smith, curry vert et aloe vera confit ou encore la Pomme de ris de veau au foin, émulsion à la citronnelle... Plus local mais tout aussi incontournable à L'Arnsbourg : le carré de porcelet au foin laqué au miel, un délice que vous n'êtes pas prêt d'oublier. Enfin, après une bonne nuit dans ce lieu sauvage qui ne demande qu'à être apprivoisé, un petit déjeuner traditionnel vous attend : la « stammtisch », panier gourmand de spécialités régionales, fromages de montagne de Maître Antony, confitures artisanales de Christine Ferber mais aussi charcuteries et autres pains. Au cœur de l'hiver, lorsqu'il fait bon s'installer au coin d'un feu dans la campagne, cette maison est bien la destination idéale. Cela tombe bien : depuis l'été 2007, grâce au TGV Est, L'Arnsbourg n'est plus qu'à cinquante minutes de la gare de Strasbourg. Plus de raison de se priver de cette escapade gourmande de haute volée.

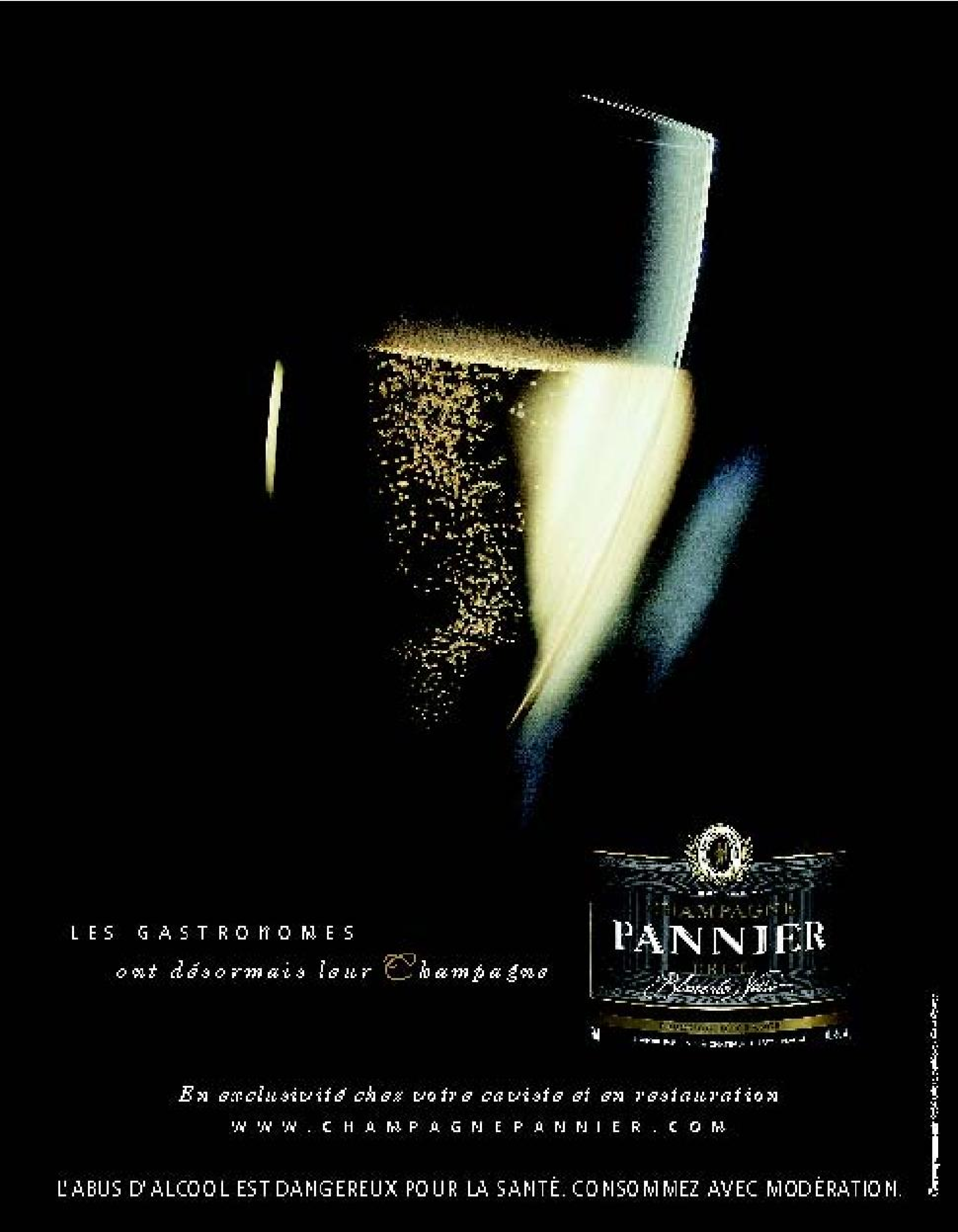
Orianne Nouailhac

A ne pas manquer

- Les très nombreux vins d'Alsace sur la carte de L'Arnsbourg et, en particulier, une très bonne sélection de vins blancs bio à découvrir.
- La visite des ruines des châteaux forts Ramstein et Grand-Arnsbourg.
- Une promenade dans ce parc régional unique en Europe par sa beauté et son caractère sauvage et préservé.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr


CHAMPAGNE
PANNIER
BRUT
LES GASTRONOMES
ont désormais leur Champagne
En exclusivité chez votre caviste et en restauration
WWW.CHAMPAGNEPANNIER.COM
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.